TRAMPAS PARA PADRES
Publicidad engañosa capaz de quitarle un dulce a un bebé

¿UN CIGARRITO?
De fumador social a adicto hay sólo una calada

TÉRMINOS Y CONDI... ¿QUÉ?
Conoce cuáles son tus datos personales y cómo protegerlos

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Estudio de calidad

Jamón de cerdo y pavo

¿Sabes cuáles tienen más carne de verdad?

ESPECIAL DEL DINERO

¡Poderoso caballero!
Del cacao a las transacciones electrónicas: su historia

No dejes tu futuro a la suerte
Predice los gastos más pesados de 2013

¿En efectivo, tarjeta o celular?
Compras y pagos reales, con medios virtuales

¿Los Reyes te quedaron mal?
Este chancho le pone remedio al asunto

Laboratorio Profeco reporta

Aspiradoras de uso doméstico

Algunas son mucho ruido y pocas nueces

El toque gourmet para tu sándwich

Aderezo de mostaza

Tecnología Doméstica Profeco

Enero de 2013 Núm. 431 $25
7 509997 078342 00431
Exhibir hasta el 31 de enero ISSN 0185-8874

Profeco

Las *apps* del consumidor inteligente

Descárgalas para comparar, ahorrar, informarte y hacer valer tus derechos

Quejas y denuncias

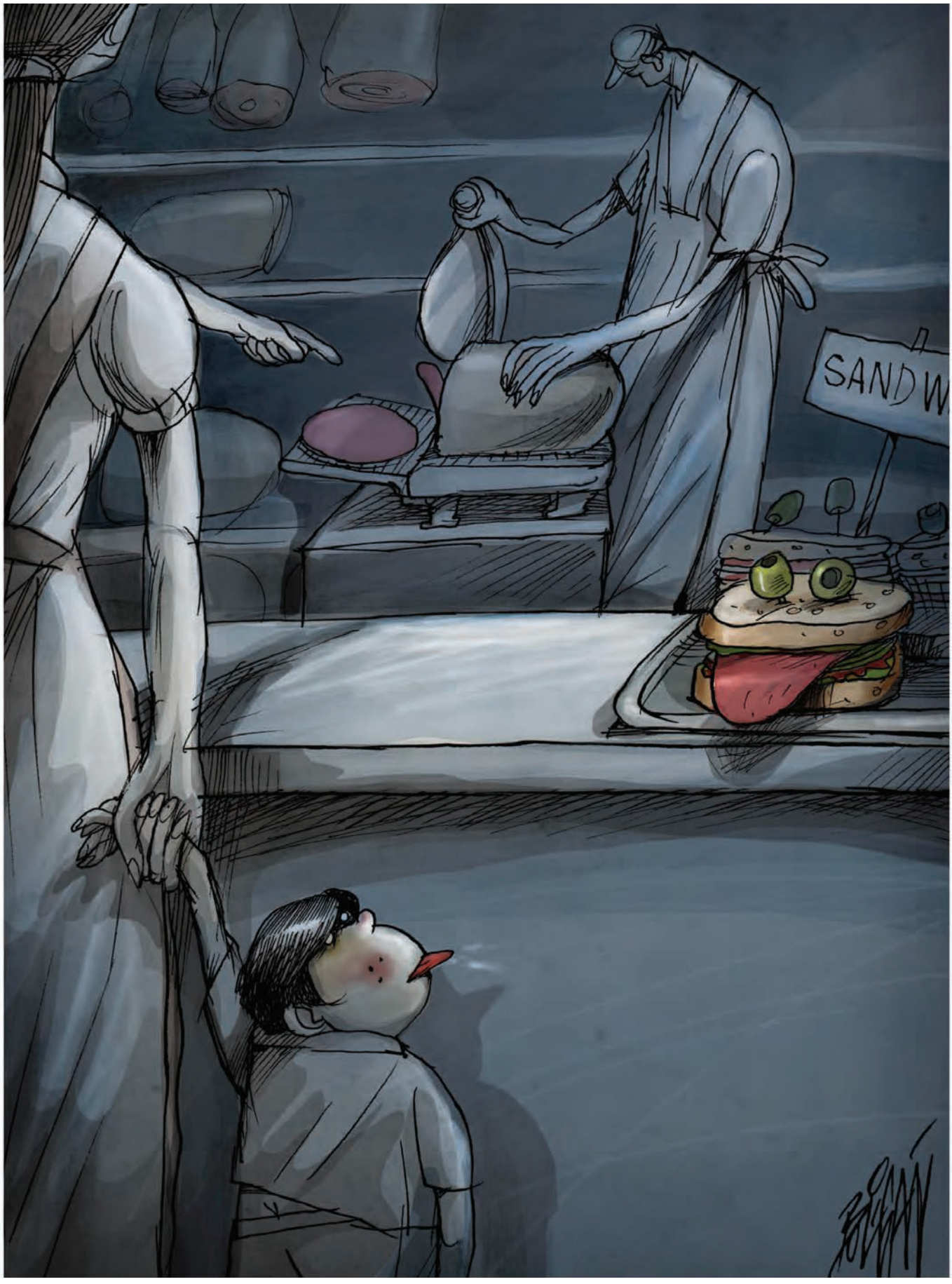
- Levanta una queja contra un proveedor **sin ir a la delegación.**
- **Denuncia,** de forma **anónima,** desde el lugar mismo en que te encuentras.
- **Califica a los proveedores** y consulta los comentarios de otros consumidores sobre el servicio o establecimiento que te interesa.

Quién es Quién en los Precios

- Tendrás a tu disponibilidad los **precios** de más de **2000 productos,** para que compares entre establecimientos antes de hacer tu compra y ahorres sin necesidad de ofertas.
- Presupuesta tu **lista de súper,** de esta forma sabrás en dónde comprar más barato.

Búscalas en los sistemas IOS y Android

Bocadillo insolente, por **Boligán**



Revista del Consumidor

Sumario

29
EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:
Jamón, la tradición puesta bajo la lupa

05 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, **Profeco** responde

06 **QUÉ HACER SI...**
Te cobran de más en un estacionamiento o pensión

07 **CONSUMO CULTURAL**
Festivales mexicanos

08 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Dime de dónde eres y te diré qué consumes

10 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Nayarit, el secreto del Pacífico

14 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Tabaquismo: un problema global

19 **TIPS DEL CHEF**
Especias, herencia de sabor y salud

20 **CONSUMO ENERGÉTICO**
Conoce el nuevo recibo de luz

22 **SABER CONSUMIR**
¿Qué tan verde es tu hogar?

24 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA**
Aderezo de mostaza

26 **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Suaviengaños (como bebé)

ESPECIAL DINERO

56 **INFOGRAFÍA**
La ruta del billete

58 **RADIOGRAFÍA**
La historia del dinero

63 **CONSUMO 2.0**
Dinero electrónico: beneficios de ser digital

65 **FINANZAS PERSONALES**
La Rueda de la fortuna financiera

71 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Protección de datos personales:
Dicen de mí que soy como un libro abierto...

76 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¡El increíble Chancho Comemonedas!

78 **PROFECO CERCA DE TI**
Todos los servicios que la Procuraduría tiene para ti

80 **EL TURNO DE...**
Camen Beato, consumidora

43
ESTUDIO DE CALIDAD:
Aspiradoras

Fernanda Tapia te pone en sintonía con el consumo inteligente

Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN RADIO ABC

Todos los martes, de 20:30 a 21:00, por el 760 AM de tu radio, Fernanda te comparte secretos y estrategias para llevar una economía familiar sana.

Profeco

Procurador Federal del Consumidor
Humberto Benítez Treviño

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

Director General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Valeria Alvarado Boligán
Nelly Güereña

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Eduardo Moreno
Bruno Piña

Fotografía
Armando Rodríguez
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Alejandro Celis Albarrán
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Selene García González
María del Pilar López Fernández
Patricia Angelina López Sánchez
Silvia Meraz Mendiaz
Suriel Ramírez Zaldívar
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón

Subdirector administrativo
Abel Eloy Velasco Valdez

Publicidad
ventasrevista@profeco.gob.mx

Con dinero en el bolsillo, buen jamón y cochinillo

Atrás quedaron las fiestas decembrinas; adelante, ¿las deudas? Como cada año, los excesos económicos del maratón "Guadalupe-Reyes" han comenzado a pasar la factura, inaugurando la resaca financiera más grande de todo el año: la cuesta de enero. Una auténtica escalada donde cada peso gastado de más es un peso muerto sobre nuestras espaldas.

Sin embargo, si seguiste nuestros consejos de la pasada edición de diciembre, sabrás que nada de eso pudo hacer mella en tu ímpetu y en tu optimismo para este nuevo año; por eso, ahora te damos toda la información que necesitas para entender la complejidad de ese preciado papel o moneda por el que te levantas todos los días a trabajar: el dinero. Aquí te explicaremos cómo se creó, qué significa, la ruta que lo conduce hasta tus manos, el futuro que le espera, y todas las nuevas tendencias electrónicas. Asimismo, en las páginas de esta edición encontrarás la mejor manera de planear tu presupuesto para este 2013, y que los embates de la fortuna no puedan nada contra tu poder previsor.

Por lo general, nuestras decisiones de consumo están relacionadas con el precio y con cuánto dinero disponemos y estamos dispuestos a gastar en determinado bien o servicio; pero como el dinero no lo es todo, también es necesario que estemos bien informados, con el fin de tomar la mejor decisión de compra.

Para comenzar el año con el pie derecho, te decimos cuáles son los jamones de cerdo y de pavo que de veras cumplen lo que prometen, y cuáles no. Descubrirlo redundará en mejores decisiones a la hora de alimentarte a ti y a los tuyos. No vaya a ser que a tu jamón le falte carnita, y que el sándwich resulte tan escuálido como poco nutritivo...

Y también, dedicamos nuestro reporte del Laboratorio Profeco a las aspiradoras, ese electrodoméstico tan indispensable hoy en día, que evolucionó de una máquina gigantesca a una que puede cargarse con una sola mano. Te contamos cuáles marcas cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas y cuáles no, para que decidas cuál es la que más te conviene.

En la **Revista del Consumidor** deseamos que tu año esté lleno de decisiones de consumo inteligentes, de una salud revigorizada, y de las mejores opciones para enfrentar tu futuro financiero. Y recuerda que, para lograrlo, lo mejor es estar informados.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Mónica Adriana Ledón Ruiz. Tiraje: 40,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes dudas, comentarios, sugerencias o experiencias de consumo que nos quieras compartir? ¡No te las guardes! Escríbenos a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter **@r_consumidor** o darnos *like* en Facebook **Consumidor Inteligente**.

Cuélgales antes de que marquen

Héctor M. Robledo Z.

Hola. ¿Pueden darme información de cómo puedo dar de alta mi numero de teléfono para no recibir llamadas no deseadas? Muchas gracias.

Consumidor Inteligente

¿Recibes llamadas que te ofrecen el cielo, la luna y las estrellas... a meses sin intereses? De ser así, cinco letras bastan para ponerles un alto: RePEP. El Registro Público para Evitar Publicidad es un mecanismo que **Profeco** pone a tu disposición para ejercer el derecho a no ser molestado con publicidad en tu línea telefónica.

Para registrar tu número, marca desde el teléfono (fijo, celular o fax) en el que ya no deseas recibir publicidad a los teléfonos 9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 desde cualquiera otra parte del país. El número se registrará automáticamente y será transmitido a proveedores y empresas para que lo depuren de sus listas.

@Pat_MSalazar

Para hacer una denuncia, ¿existen oficinas en Cuajimalpa o sólo en la Condesa? ¡Gracias!

@r_consumidor

Dicen que todos los caminos llevan a Roma. Para poner una denuncia o iniciar un proceso de queja no es necesario que te traslades a nuestras oficinas centrales (ubicadas en la colonia Condesa del Distrito Federal). Para éstos y otros trámites puedes acudir a la delegación o subdelegación más cercana; en tu caso, la Delegación Poniente.

Sin embargo, ¿sabías que existen casos en que no es necesario que acudas presencialmente a una delegación o subdelegación? También puedes conciliar con proveedores en línea a través de Concilianet o interponer una denuncia o empezar un proceso de queja a través de nuestra nueva *app*, disponible para Android y iPhone.

¿Te gustaría presentar quejas y denuncias contra un proveedor sin ir a la delegación? ¿Deseas consultar los precios de productos en las principales ciudades del país? **Profeco** se moderniza y pone a tu disposición aplicaciones para que tengas acceso a estos servicios que te permitirán comparar, ahorrar, informarte y hacer valer tus derechos. Descarga las aplicaciones para IOS y Android de **Quejas y denuncias** y del programa **Quién es Quién en los Precios**, y conviértete en un consumidor inteligente.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (Ifai). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

Te cobran de más en un estacionamiento o pensión

Los proveedores de este servicio tienen obligaciones frente al usuario, y tú, como consumidor, tienes derechos. Conócelos.

En 2012, Profeco realizó

1142

visitas de verificación a estacionamientos, de las cuales en **230 aplicó infracciones**, principalmente porque no exhibían o respetaban las tarifas, no cumplían o acreditaban la existencia de póliza de seguro que ofrecían o no cumplían con la calibración anual obligatoria.

¿Sabías que el parque vehicular en México aumentó 45% de 2005 a 2011? Al corte de ese año, había en el país 26.4 millones de automóviles[1]. Ante ello, un problema se vuelve cada vez más cotidiano: la falta de espacios para estacionarlos. Según datos de Inegi, hay 11 mil 700 estacionamientos y pensiones de vehículos, de los cuales mil 763 están en la Ciudad de México. Como quien dice, ya no hay banquetas que alcancen.

Imagina una situación cotidiana: te subes a tu auto dispuesto a enfrentar el día. En vez de batallar buscando un espacio dónde estacionarlo en la vía pública, utilizas un estacionamiento público. Sin embargo, para no llevarte sorpresas, mejor conoce cómo deben funcionar estos establecimientos.

Para empezar, hay que saber que el funcionamiento de los estacionamientos –incluyendo las tarifas– está regulado por leyes y reglamentos de influencia local. En el DF, por ejemplo, la Ley de Establecimientos Mercantiles estipula las tarifas, y el Reglamento de Estacionamientos Públicos indica: "El servicio al público de estacionamiento consiste en la recepción, guarda, protección y devolución de los vehículos en los lugares autorizados, pudiendo prestarse por hora, día o mes, a cambio del pago que señale la tarifa autorizada". Como ves, pueden cobrar por hora y fracción, según lo que dicte el reglamento de la localidad.

Profeco verifica (ya sea de oficio o por denuncia de los usuarios) que estos establecimientos cumplan tanto con el reglamento que les compete, como con la Ley Federal de Protección al Consumidor, debiendo:

- **Exhibir** las tarifas de modo visible y con montos totales a pagar (amén de respetarlas).
- **Entregar** comprobantes del servicio.
- **Proporcionar** información clara que no induzca a error o confusión.
- **No condicionar** ni negar la prestación del servicio.

Además de cumplir estos requisitos, los estacionamientos deben utilizar un reloj registrador de tiempo (no un reloj de pared o pulso) que debe estar a la vista. Estos instrumentos deben cumplir las especificaciones de funcionamiento establecidas por la NOM-048-SCFI-1997 para que marquen "minutos de a minuto". Asimismo, deben tener el holograma que acredite su correcta calibración. De no hacerlo, incurren en incumplimiento y se hacen acreedores a sanciones.

Para evitarte una experiencia desagradable al utilizar estos servicios, toma en cuenta lo siguiente:

- Antes de ingresar, verifica que exhiban las tarifas.
- Solicita siempre un comprobante de recepción, en el que conste claramente la hora de tu ingreso.
- Al entregar tu vehículo, haz contar la existencia de objetos personales o de valor, o depósitalos en la administración o recepción del establecimiento.
- Asegúrate de que registren el estado en el que el vehículo ingresa al estacionamiento estando tú presente, para que, ante eventuales daños, ellos se hagan responsables.
- Prefiere los establecimientos que ofrecen seguro contra daños o robo.
- Asegúrate de que cuenten con el reloj registrador de tiempo adecuado y observa que tengan el holograma del año en curso que demuestre que dan "minutos de a minuto". Si no lo tienen, mejor da reversa.

[1] Estadística del Parque de Vehículos en México, Melgar Asociados, 2012.

Denuncia cualquier incumplimiento al Teléfono del Consumidor **5568 8722** si te encuentras en el DF, o desde cualquier otro lugar del país al **01 800 468 8722** o a **asesoria@profeco.gob.mx**

Festivales mexicanos, punto de encuentro con la cultura

México se precia de ser, ante Latinoamérica y ante el mundo, uno de los países de mayor actividad cultural y artística. Aquí se puede disfrutar no sólo de la obra de nuestros artistas y creadores, sino de los mejores del orbe, que vienen al país para darse a conocer y empaparse de aquello que marca la pauta a la vanguardia cultural.

El calendario de festivales ofrece una completa gama de encuentros de danza, teatro, música, cine, artes plásticas y literatura, con opciones para cada género, en diversos puntos del país. También los hay gastronómicos, turísticos y sobre cualquier otro tema capaz de convocar a un grupo de curiosos. Sin duda, cada festival tiene algo interesante y nuevo que mostrar.
Aquí te damos una lista de sólo algunos de los más destacados. Vale la pena que estés pendiente de la amplia cartelera que se ofrece en todos los rincones de México durante todo el año.

Marzo. Cumbre Tajín

Se lleva a cabo en el estado de Veracruz, junto a la zona arqueológica de Tajín. El evento incluye miles de actividades, entre conciertos, talleres, conferencias y ceremonias. Es uno de los 100 festivales más importantes de todo el mundo.

Abril y mayo. Feria de San Marcos

Con 184 años de historia, esta feria es una de las más coloridas y animadas del país, que incluye tauromaquia, palenques, conciertos, e infinidad de productos locales para comer y beber.

Mayo. Festival de México

Uno de los festivales culturales más importantes de México y Latinoamérica. Se realiza en diferentes sedes del Centro Histórico de la Ciudad de México, en donde se presentan artistas de renombre nacional e internacional en diferentes disciplinas como la música, danza, ópera y teatro.

Julio. La Guelaguetza

En esta gran fiesta, que forma parte de los cultos populares a la virgen del Carmen, se muestra el mosaico cultural que compone al estado de Oaxaca. Representantes de ocho etnias se dan cita en el Cerro del Fortín, ataviados con sus mejores galas para ejecutar bailes típicos.

Octubre. Festival de Santa Lucía

En Monterrey, teniendo como escenarios La Macroplaza, el Paseo de Santa Lucía, el Parque Fundidora y otros magnos recintos, durante dos semanas se puede disfrutar de poco más de un centenar de eventos artísticos, culturales y recreativos de talla internacional.

Octubre. Festival Internacional Cervantino

Uno de las más grandes fiestas en el mundo, Guanajuato recibe a artistas y creadores de los cinco continentes que comparten lo mejor de su cultura. Es el principal festival multicultural de Latinoamérica y uno de los más prestigiados internacionalmente.

Noviembre. Festival Internacional de Cine de Morelia

El FICM es un punto de encuentro entre cineastas mexicanos, público, y la comunidad fílmica internacional. Está reconocido por la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas (AMPAS), y en él compiten Cortometraje Mexicano, Documental Mexicano, Largometraje Mexicano y Sección Michoacana (para cineastas locales).

Noviembre y diciembre. Feria Internacional del Libro de Guadalajara

Cada año Guadalajara se convierte en la capital internacional de las letras, al tener como invitados y asistentes a escritores consagrados compartiendo al lado de nuevos talentos cuyas voces están llamando a los lectores. En cada edición se rinde homenaje a un país y se otorga el Premio de Literatura Latinoamericana y del Caribe Juan Rulfo. Es considerada la segunda feria del libro más importante del mundo.

¿PEGASTE TU CHICLE?

México es el segundo consumidor de goma de mascar en el mundo después de EU, y representa ingresos por cerca de 420 millones de dólares anuales para los fabricantes, o sea, 92 mil toneladas. Además, hay que tomar en cuenta lo que el Estado gasta en retirar la goma de mascar pegada al suelo. Por eso, la Cámara de Diputados analiza aplicar un impuesto de 35% a este producto para financiar el costo de despegar millones de piezas que diariamente se arrojan a las calles. Para que se entienda: si un chicle costara 50 centavos, despegarlo cuesta cinco veces más. Pero el problema también es de salud, pues los chicles son potenciales transmisores de enfermedades; y, más importante, es cultural, como dice Ricardo Jaral Fernández, autoridad del Centro Histórico de la Ciudad de México: "La ciudad más limpia no es la que se barre más, sino la que se ensucia menos".

Fuente: BBC

CIUDADES COMESTIBLES

La agricultura urbana es un fenómeno en crecimiento; y a ello hay que añadir el auge que están adquiriendo las tendencias económicas y comunitarias locales. Grow Local Colorado comenzó su labor en 2009, y la consecuencia ha sido estupenda. Un grupo de voluntarios se unió para combatir el hambre, la desnutrición y la inseguridad alimentaria. Por eso, optaron por cambiar los parques y jardines públicos por sembradíos y, así, cultivar frutas y verduras para los consumidores locales y para los bancos de comida destinados a las personas más necesitadas. El ayuntamiento apoyó su iniciativa y aporta el agua para riego; las semillas son donadas; el resultado: más de una tonelada producida. Comunidad, comida, economía, un círculo virtuoso.

Fuente: Grow Local Colorado

> La volatilidad en el mundo de hoy **está haciendo que las compañías y las personas volteen a ver a los productos que fabrican y consumen con más escrutinio que nunca.** Estamos viendo a productores **exhibir aspectos de su cadena de producción,** al tiempo que **los consumidores demandan mayor transparencia.** Dondequiera que un producto sea fabricado, **cómo es fabricado y qué hay en él son primordiales**
>
> **Keith Williams**, director ejecutivo de Underwriters Laboratories Inc.

TOP 10 ¡SUBEN, SUBEN!

Debido al alza en los combustibles, al tiempo destinado al tráfico o a los costos involucrados en la tenencia de un automóvil, este sistema de transporte privado parece el más arcaico de todos. Por ello, las ciudades están asignando mayores recursos al sistema de transporte público. Éstas son las 10 ciudades con las mejores opciones para ir de un lugar a otro, basadas en seguridad, confiabilidad, cobertura, rutas e higiene.

1.
Tokio

2.
Moscú

3.
Taipéi

4.
Londres

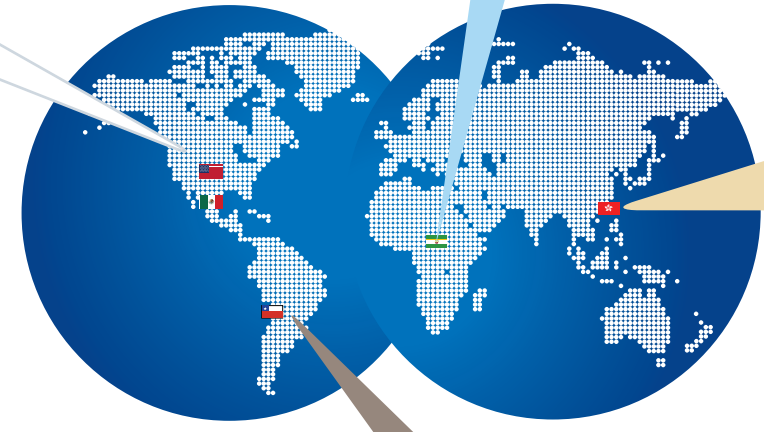
5.

Seúl

EL *SMARTPHONE* CAMBIÓ SU RUMBO

El teléfono móvil se ha convertido en una herramienta indispensable. Sin embargo, para los países africanos es más que eso. Hace una década sólo existían 100 mil líneas telefónicas domésticas en Nigeria; hoy hay 100 millones de líneas para celulares tan sólo en ese país. Más accesibles que una computadora de escritorio, los teléfonos inteligentes significan una revolución: la banca en línea provee servicios a más de un tercio de la población; los niveles de apertura y transparencia que posibilitan han permitido cambios de regímenes en varios países; la educación, el entretenimiento, el manejo de desastres, la agricultura y la salud, también son áreas beneficiadas con el uso de estos aparatos. Sin duda, el continente africano ha sufrido la mayor transformación en siglos, gracias a esta tecnología.

Fuente: CNN



DE CONSUMIDOR A PROPIETARIO

Los tiempos cambian y, con ello, las formas en las que consumimos. Dos nuevas tendencias son los llamados "presumidores" (del inglés *presumers*) y "condueños" (de *custowners*). La primera se basa en el involucramiento, financiamiento y promoción de productos antes de que salgan a la venta. Y la segunda significa invertir (incluso poseer acciones) de productos que antes se consumían de manera pasiva. La china ZaoZao ya es parte de estas tendencias de consumo, pues tiene una plataforma en línea que permite a los diseñadores de moda prelanzar sus productos y obtener fondos para su producción a través de una comunidad de fundadores amantes de la moda.

Fuente: ZaoZao

VIAJE AL INTERIOR DE LA VIDA

Es el signo de los tiempos que los productos y servicios tengan, literalmente, vida dentro. En lugar de desechar o de reciclar, ahora tenemos acceso a productos que pueden ser sembrados. Por supuesto, los problemas de sustentabilidad no serán resueltos de la noche a la mañana, pero no cabe duda de que su significado es valiosísimo. Por ejemplo, el Hotel y Spa Tierra Patagonia participa en una iniciativa llamada Reforestemos Patagonia. Cada uno de los huéspedes recibe una semilla virtual geolocalizada; así, podrán elegir el lugar que quieran para plantar su árbol dentro de cuatro parques y reservas nacionales de la Patagonia chilena, y luego visitar una liga para estar al pendiente de su crecimiento. Este tesoro verde ha perdido más de 3 millones de hectáreas en el transcurso de cien años... es tiempo de hacer algo.

Fuente: Tierra Patagonia

Fuente: AskMen

6

París

7

Nueva York

8

Hong Kong

9

Berlín

10

Copenhague

La ballena jorobada encuentra un agradable hogar temporal en las aguas del Pacífico nayarita.

Nayarit,
el secreto del Pacífico

Al oriente de la República se aloja este estado de arrobadora belleza por sus exuberantes paisajes, la majestuosidad de sus playas, la tradición de sus poblados y el orgullo y creatividad de sus comunidades indígenas. Si no conoces las tierras nayaritas, anótalo como propósito de Año Nuevo.

Cuenta la leyenda que nuestros antepasados aztecas provenían de estas tierras. Se dice que, por instrucciones de Huitzilopochtli, viajaron de la misteriosa isla de Aztlán hacia el centro del país, buscando a un águila devorando a una serpiente. Se cree que esa isla es Mexcaltitán, la cual pertenece este estado.

Qué lindo es Tepic y todo Nayarit...

El recorrido por este estado empieza en su capital. Además de ser el punto de partida para las diversas regiones turísticas de la zona, Tepic es una agradable ciudad colonial donde puedes visitar sitios históricos y museos, entre los que destacan la Casa Amado Nervo, el Museo Interactivo de Ciencias e Innovación, la Casa Juan Escutia (donde nació el prócer), el Museo Regional de Antropología e Historia, la Casa de los Cinco Pueblos, y las ruinas de la fábrica de hilados y tejidos de Jauja (que se estableció en 1883) y la de Bellavista (fundada en 1841).

Otros municipios del estado se caracterizan por sus bellas construcciones europeas que vale la pena recorrer; sobresalen sus ex haciendas, como la de Chilapa, San Cayetano y las ruinas de la ex fábrica textil de Bellavista.

Encuentra en Nayarit tu delegación Profeco:
Avenida México #124 sur, colonia Centro. CP 63000, Tepic. Teléfonos 01 (311) 214 84 58, 212 34 57, 213 65 41.

Amado Nervo, uno de los grandes poetas y prosistas de la literatura mexicana, nació en Tepic en 1870, cuando esta región aún pertenecía al estado de Jalisco.

Huichol, pueblo místico

Los wixáricas (mejor conocidos como huicholes) son un pueblo de invaluable pureza cultural al que los españoles nunca pudieron conquistar. Se refugiaron en lo alto de la Sierra Madre Occidental –de la cual forma parte la del Nayar–, que hasta hoy es su casa.

Se caracterizan por tener una concepción propia sobre su historia y origen; para ellos, el mundo tiene una dimensión sagrada y de gran poder, que es manipulable por sus líderes espirituales. Su profundo misticismo y cosmogonía se ven reflejados en su arte, en el que plasman la relación existente entre el maíz, el venado y el peyote.

El arte huichol destaca por su colorido y detallada laboriosidad, con base en chaquira o estambre, que dan como resultado alucinantes piezas de invaluable belleza, reconocidas internacionalmente (actualmente, la famosa pieza *El Vochol* se encuentra de gira por Europa).

Riviera Nayarit

Se extiende a lo largo de sus más de 300 kilómetros de litoral, una joya del Pacífico con sus profundos paisajes, salpicada de tradicionales pueblos de pescadores.

Estas playas, reconocidas por ser de las más limpias del país, ofrecen opciones para todos los gustos: para aquellos que buscan sitios vírgenes y apacibles está Santiago Ixcuintla; los amantes del *surf* encuentran en Sayulita un lugar ideal para practicarlo; los interesados en apreciar la exuberante flora y fauna deben visitar los santuarios de La Tovara y San Blás, este último lugar también con una rica historia por haber sido escenario de importantes luchas en la época independentista. Además, en este estado se encuentra la playa más larga de

Sayulita es un paraíso para los amantes del surf y los deportes acuáticos.

Se cree que los aztecas partieron de Mexcaltitlán para fundar Tenochtitlán.

Latinoamérica: Novillero, que se extiende por 80 kilómetros. Para quienes buscan un turismo de confort y lujo encontrarán satisfacción en los hoteles de cinco estrellas en Nuevo Vallarta o Punta Mita, o un poco más accesible, en los pintorescos hoteles boutique de Compostela.

Las costas nayaritas son el hogar de la ballena jorobada y miles de tortugas que año con año acuden a estas costas para desovar. También son refugio de una importante variedad de aves migratorias, como el pájaro bobo, que durante el invierno encuentra hogar temporal en este paraíso.

La Sierra del Nayar, cuna de culturas ancestrales

Ideal para el turismo ecológico y cultural, el poniente del estado ofrece un verde y enigmático paisaje pleno de vida silvestre, donde podrás convivir con algunas de las culturas que mejor guardan sus antiguas tradiciones, como los huicholes, coras, tepehuanos y mexicaneros. Los servicios turísticos de esta zona se brindan a través de empresas comunitarias indígenas.

Entre las actividades y sitios más recomendados está la Semana Santa Cora y la enorme e imponente presa hidroeléctrica de Aguamilpa, con la cortina de agua más alta del mundo, en El Nayar; las zonas arqueológicas de La Pila de los Monos y de Coamiles; los santuarios de aves y la Laguna de Agua Brava en Rosamorada; los balnearios en El Salto y en Ruiz; y muchos otros atractivos más en Tuxpan, Acaponeta, Huajicori y La Yesca.

Gastronomía

Tal vez una de las cocinas más originales y menos difundidas del país sea la nayarita, cuyos sabores e ingredientes, sin dejar de ser muy mexicanos, logran combinaciones muy particulares que la distinguen de otras cocinas regionales. Un platillo original de este rincón del país son los bollos de plátano, que son porciones fritas y molidas de este fruto con huevo servidas con rábano, lechuga y una salsa de queso, jitomate y cebolla picada. Hay que probar las enchiladas, pozole, tostadas y las quesadillas de frijoles hechas al estilo nayarita, además de los tamales de camarón envueltos en hoja de palma de aceite, la cuachala, el pollo al estilo Ixtlán y la birria de cabrito.

La abundancia de mariscos y pescados otorga un gran valor a la cocina del Nayar. Los platillos a base de camarón, pescado, ostión, pulpo, almeja, langosta, calamar, cayo perla y cayo de hacha, son interminables. No puedes concluir tu visita a estas tierras sin probar los "camarones cucarachas" y el pescado sarandeado. Acompáñalos con bebidas como el licor de nanchi, el agua de cebada y el tepache de piña, y otros sabores muy particulares.

Fuentes

· Enciclopedia de los municipios de México. Nayarit. "Atractivos culturales y turísticos". Recuperado el 11 de diciembre de 2012, de http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/nayarit/cult.htm

· Nayarit. Paraíso del Pacífico. En http://www.visitnayarit.com/

· Secretaría de Turismo. Gobierno del Estado de Nayarit. En http://turismonayarit.mx/

· Vallarta.com.mx by Best Day. "Atracciones de Riviera Nayarit". Recuperado el 11 de diciembre de 2012, de http://www.vallarta.com.mx/Riviera-Nayarit/Atracciones/

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

Verificación de gasolineras

Y en Nayarit... ¿Quién es Quién en las Gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 29 de noviembre de 2012, no presentaron irregularidades durante la última visita de verificación que se les realizó. Encuentra toda la información que necesitas sobre el historial de cualquier gasolinera en el país en nuestra aplicación en línea, disponible en **profeco.gob.mx**

Las 5+ de Nayarit

Al 31 de octubre de 2012, éstas eran las cinco empresas con más quejas ante la delegación **Profeco** en Tepic, Nayarit:

- **CFE**
- **Megacable**
- **Dish**
- **Telcel**
- **Iusacell**

Consulta a detalle esta información y la de todos los estados de la República en el Portal del Consumidor **consumidor.gob.mx**

Municipio	Estación de servicio	Domicilio
ACAPONETA	2375	MORELOS #149
AHUACATLÁN	2376	KM 152 CARR. INTERNACIONAL GUADALAJARA-NOGALES
AMATLÁN DE CAÑAS	4057	KM 0.8 DE LA CARR. A AHUACATLÁN
BAHÍA DE BANDERAS	2378	LÁZARO CÁRDENAS Y 2 DE OCTUBRE; SAN JUAN DE ABAJO
BAHÍA DE BANDERAS	2737	CALLES MIGUEL HIDALGO Y OAXACA; VALLE DE BANDERAS
BAHÍA DE BANDERAS	4266	KM 143.5 CARR. TEPIC-PUERTO VALLARTA #300
BAHÍA DE BANDERAS	4881	KM 146.12 CARR. FED. TEPIC-PTO. VALLARTA; MEZCALES
BAHÍA DE BANDERAS	8622	CARR. FED 200, TEPIC-PTO. VALLARTA #18 ORIENTE
BAHÍA DE BANDERAS	9061	AV. TEPIC #1508 SUR
BAHÍA DE BANDERAS	9749	AV. SAN VICENTE #500
BAHÍA DE BANDERAS	9806	KM 140.5 CARR. FEDERAL 200 TEPIC-PTO. VALLARTA; BUCERÍAS
COMPOSTELA	2380	KM 2 CARR. COMPOSTELA-PUERTO VALLARTA
COMPOSTELA	6468	KM 67.9 CARR. FEDERAL #200 TEPIC-PUERTO VALLARTA
IXTLÁN DEL RÍO	2383	KM 142 CARR. GUADALAJARA-NOGALES
IXTLÁN DEL RÍO	8882	PROLONGACIÓN MOCTEZUMA #209
ROSAMORADA	3310	CARR. LIBRE FEDERAL MÉXICO-NOGALES #15
ROSAMORADA	10643	CARR. TEPIC-MAZATLÁN #5
RUIZ	2387	AV. JUÁREZ S/N ENTRE CUAUHTÉMOC Y NEZAHUALCÓYOTL
RUIZ	10755	CALLE TIJUANA #281 OTE.
SAN BLAS	2388	AV. JUÁREZ #13 NORTE
SAN BLAS	6721	KM 23.43 CARR. TEPIC-JACOCOTÁN
SAN BLAS	7948	KM 0.6 CARR. GUADALUPE VICTORIA-VILLA HIDALGO
SAN BLAS	9549	KM 13 CARR. SAN BLAS-SANTA CRUZ
SAN BLAS	10620	KM 44.8 CARR. FEDERAL 76 TEPIC-STA. CRUZ MIRAMAR
SANTA MARÍA DEL ORO	3164	KM 175.3 CARR. GUADALAJARA-NOGALES
SANTA MARÍA DEL ORO	5293	KM 167 CARR. INTERNACIONAL 15 MÉXICO-NOGALES, TRAMO TEPIC-IXTLÁN
SANTA MARÍA DEL ORO	5297	KM 4.5 CRUCERO EL LIMÓN CON CARR. STA. MARÍA DEL ORO
SANTA MARÍA DEL ORO	8878	1º DE MAYO #10 NORTE
SANTIAGO IXCUINTLA	2390	CARR. INTERNACIONAL ORIENTE #45
SANTIAGO IXCUINTLA	2391	ZARAGOZA S/N
SANTIAGO IXCUINTLA	2396	AV. EJIDO NORTE #306
SANTIAGO IXCUINTLA	2397	AV. EJIDO #80
SANTIAGO IXCUINTLA	2398	EL YAGO
SANTIAGO IXCUINTLA	4753	KM 51 CARR. INTERNACIONAL, CRUCERO DE YAGO #5 SUR, CAPOMAL
SANTIAGO IXCUINTLA	5232	CARR. SANTIAGO-POZO DE IBARRA
SANTIAGO IXCUINTLA	6484	KM 2 CARR. A LOS CHARCOS #612 PONIENTE
SANTIAGO IXCUINTLA	8796	KM 2 CARR. LA PRESA-LEANDRO B. FLORES
SANTIAGO IXCUINTLA	8928	BULEVAR ORIENTE #48
TECUALA	2392	AV. MÉXICO NORTE S/N
TECUALA	5596	CARR. SAN FELIPE AZTATÁN-LA PRESA #34 SUR
TEPIC	2367	AV. JUÁREZ #346 ESQ. 12 DE OCTUBRE
TEPIC	4144	LIBRAMIENTO CARR. 421 ORIENTE, ENTRE PROL. PARAÍSO Y P.
TUXPAN	2394	INDEPENDENCIA #506
TUXPAN	2395	INDEPENDENCIA #1200
TUXPAN	6600	CARR. MÉXICO-NOGALES
XALISCO	6930	BLVD. TEPIC XALISCO #26 NORTE
XALISCO	7337	KM 9 CARR. TEPIC-PUERTO VALLARTA
XALISCO	9424	BULEVAR TEPIC-XALISCO NORTE #31

De las páginas de...

PROTEJA

$U DINERO

Pequeños gastos, grandes fugas

¿Tienes idea de cuánto gastas en propinas, refrescos, cigarros, café, agua embotellada…? Te sorprendería saber que al año puede significar una importante fuga de dinero y que puede ser la causa del desequilibrio de tus finanzas. A estos pequeños gastos, los conocemos como *gastos hormiga*. Veamos el ejemplo de María, quien decidió registrar sus gastos hormiga:

Producto	Cantidad en la semana	Precio unitario	Gasto semanal	Gasto mensual	Gasto anual
Cajetillas de cigarros	2	$38	$76	$304	$3,648
Refresco	4	$8.5	$34	$136	$1,632
Café de maquinita	3	$10	$30	$120	$1,440
Chicles	3	$5	$15	$60	$720
Revista semanal	1	$45	$45	$180	$2,160
Papas fritas	3	$7	$21	$84	$1,008
Paquete de galletas	2	$6.5	$13	$52	$624
Propinas	5	$10	$50	$200	$2,400
Comida preparada	5	$42	$210	$840	$10,080
Comidas familiares en restaurantes	1	$250	$250	$1,000	$12,000
			$744	$2,976	$35,712

¿Qué puedes hacer con esos $35,712?
Sin duda es una cantidad con la que bien te podrías ir de vacaciones, comprar una computadora o algún electrodoméstico. También pagar tus deudas, depositarlo en tu Afore, proteger tu patrimonio con un seguro e incluso iniciarte en la disciplina del ahorro y la inversión. Y si abonas esta cantidad cada año a tu inversión, mejores resultados obtendrás.

7 pasos para eliminar los gastos hormiga:

1. Piensa cuánto dinero destinas cada día a cumplir tus caprichos.
2. Haz cuentas y entérate de cuanto gastas a la semana, al mes y al año.
3. Hazlo tú: bolear tus zapatos, preparar tu almuerzo en lugar de comprarlo.
4. Analiza, ¿cuánto podrías ahorrar en seis meses o en un año?
5. Convierte esa cantidad en un capricho mayor, como unas vacaciones o liquidar tus deudas.
6. Comienza a ahorrar. Sé constante.
7. Consume inteligentemente.

Envíanos tus preguntas y comentarios sobre servicios financieros a: educacionfinanciera@condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: **@CondusefMX**

www.condusef.gob.mx

CONDUSEF
Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros

Tabaquismo: un problema global

Sabemos que si fumamos podemos contraer cáncer de pulmón, enfisema u otras enfermedades y males, pero es fundamental entender que quien adquiere este hábito ya padece una enfermedad: tabaquismo. Éste se define por la adicción a una droga –que no por ser legal y socialmente aceptada deja de serlo– llamada nicotina. ¿Sabes por qué es tan adictiva?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco es la principal causa evitable de muerte en el mundo y es el único producto de consumo legal que mata entre un tercio y la mitad de sus consumidores. Claro está que nadie querría causarse estos daños voluntariamente, pero todos estamos expuestos a adquirir el vicio, porque el cigarrillo está disponible en todo momento para quien quiera fumar, y la nicotina que contiene es tan adictiva como letal.

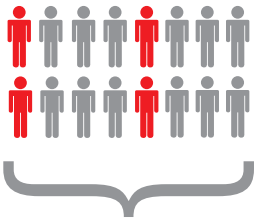
Las enfermedades relacionadas con esta adicción son numerosas. Se le relaciona con seis de las 10 causas más frecuentes de muerte en el mundo: se le atribuye 61% de los casos de infarto al miocardio, 49% de enfermedad cerebrovascular, 69% de obstrucción pulmonar crónica, 66% de cáncer de pulmón; además de que propicia enfermedades respiratorias, sin contar los daños que puede causar a embarazadas y diabéticos, al sistema inmune y al desempeño sexual. Las consecuencias del consumo de tabaco en la salud de la población cuestan a México alrededor de 45 mil millones de pesos.

400
pesos mensuales gastan en promedio en cigarrillos los mexicanos que fuman

La ¿irresistible? nicotina

Esta sustancia es el ingrediente que atrapa al fumador, pues al inhalarla –o ingerirla, en el caso del tabaco para mascar– actúa en el sistema nervioso central, favoreciendo la secreción de dopamina, un neurotransmisor que se asocia con sensaciones placenteras, mejora del desempeño, de la memoria a corto plazo y la concentración. Poco a poco, el cerebro produce más receptores de nicotina, aumentando así la demanda de ésta para poder mantener el nivel de dopamina al que se va acostumbrando. Así es como se genera la dependencia física.

Conforme el cigarrillo se vuelve parte de la vida cotidiana, el fumador irá construyendo una serie de hábitos alrededor de la actividad de fumar, como tomar café, trabajar frente a la computadora, conversar, hacer negocios, relajarse o incluso en actividades fisiológicas, como comer o ir al baño. Y llega el punto en el que, efectivamente, la concentración y la relajación le serán imposibles si no fuma, pues el cerebro requiere el estímulo que proporciona la nicotina para funcionar correctamente, porque ya se adquirió la adicción.



Uno de cada **cuatro jóvenes** entre **12** y **17** años fuma. Y de ellos, casi **10%** ya presenta altos grados de adicción

México y el tabaco

Según la última Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), publicada por la Secretaría de Salud (SSA), la prevalencia de fumadores en las ciudades tiene un promedio de 21.7% –cerca de 18 millones de personas–, lo que muestra que desde 2002, año en el que comenzaron a implementarse políticas públicas de control del tabaquismo, ha habido una reducción de 5%. Además, el promedio de cigarrillos diarios por fumador pasó de 9 a 6, y el número de ex fumadores ha aumentado en más de 50%.

No obstante, esta encuesta también reveló información alarmante pues, en el caso de los adolescentes, cada vez hay más adictos al tabaco: en 2002 había 3.4 millones de fumadores entre 12 y 17 años; en 2012 se registraron 7.1 millones. Es decir, hoy uno de cada cuatro jóvenes entre 12 y 17 años fuma. Y de ellos, casi 10% ya presenta altos grados de adicción.

Este incremento tiene su explicación: durante la adolescencia y la pubertad pueden bastar dos cigarrillos para generar una dependencia, pues en estas etapas el cerebro es muy susceptible y responde de manera mucho más violenta e intensa cuando prueba cualquier droga por primera vez. La parte del cerebro en la que se desarrolla el juicio (la corteza prefrontal) no termina de desarrollarse hasta los 20 o 25 años, lo que explica que sea tan difícil persuadir a los adolescentes de los riesgos.

Es altamente probable que un joven que en estas edades se expone a sustancias adictivas modifique irreversiblemente la configuración de su cerebro, volviéndose más ávido de consumirlas, riesgo que se multiplica en el caso de niños con predisposición genética a las adicciones. Por eso hay más probabilidades de convertirse en adicto entre los 12 y los 17 años, que si se prueba el cigarrillo después de los 20 años.

¿Soy adicto?

Si por la mañana enciendes tu primer cigarrillo en la primera hora después de despertar, esto indica que tus niveles de dependencia ya son muy altos; también si fumas 20 o más cigarros al día.

Sin embargo, si fumas menos, o te consideras un "fumador social", no creas que ya la libraste. Si tienes menos de 50 años, cada cigarrillo que consumes te coloca en un riesgo 10 veces mayor que los no fumadores de tu misma edad de desarrollar enfermedades cardiovasculares, mismo que se reduce rápidamente al dejar de fumar. Lamentablemente, en el caso de cáncer de pulmón, el riesgo nunca se elimina por completo en una persona que haya sido fumadora, y se requiere de al menos 15 años para que la disminución del peligro sea considerable. Por eso, la recomendación es dejar de fumar cuanto antes para dar al organismo la oportunidad de recuperarse.

7.1 **millones** de adictos al tabaco en México

6 es el promedio de cigarrillos **diarios** por fumador

21.7% promedio de prevalencia de **fumadores** en las ciudades

> "La **industria** tabacalera **produce** y **promueve** un producto que, tal como se ha demostrado **científicamente**, es **adictivo**, provoca **enfermedades** y **muertes** y da lugar a una variedad de males sociales, incluido el **aumento** de la **pobreza**"
>
> **–OMS**

Entrevistas
· Shirley Almaguer, British American Tobacco.
· Isolde Boadice, Philip Morris.
· Álvaro Israel Pérez Vega, Comisionado para la Protección contra Riesgos Sanitarios de Cofepris.
· Justino Regalado, titular de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco de la SSA.

Fuentes
· Oficina Nacional para el Control del Tabaco. (2012). Presentación "Situación actual del tabaquismo en México".
· ----------. (2012). Presentación "El inicio del tabaquismo y los adolescentes".

Dejar de fumar no es fácil, pero se puede

Justino Regalado, titular de la Oficina Nacional para el Control del Tabaco de la SSA, señala que 70% de los fumadores desea dejar de fumar, pero no sabe cómo o no se atreve a dar el paso. Para algunas personas puede ser más sencillo que para otras, sobre todo para las que fuman en menor cantidad. Algunas pueden dejarlo sin ayuda, pero se sabe que **95%** de quienes lo intentan solos, reinciden.

Para quien desea abandonar el cigarrillo existen diversas opciones; por ello, es bueno acudir al médico para que haga un diagnóstico del nivel de adicción y, con base en él, se defina un tratamiento adecuado.

Éste está integrado por varias actividades que se combinan según las necesidades del paciente:

- **Consejo por medio de pláticas persona a persona o conferencias.**
- **Terapia psicológica grupal o individual.**
- **Medicamentos como:**
  - Sustitutos de nicotina en parches, chicles o inhaladores.
  - Antidepresivos con ansiolíticos como el bupropión.
  - Inhibidores parciales de receptores de nicotina como el tartrato de vareniclina.

¿En qué consiste el proceso?

Primero hay que desintoxicar al organismo por medio de la abstinencia o reducción gradual del número de cigarrillos. Los receptores del cerebro exigen nicotina y, como no se les da, el "hambre" va disminuyendo paulatinamente. Es una etapa de crisis que dura de 4 a 6 semanas en la que el paciente se siente nervioso, irritable, enojado, deprimido, falto de concentración, sudoroso, con taquicardia, palpitaciones, hambre, tos y dolor de cabeza. Para facilitar esta fase se recurre a los medicamentos mencionados.

Por medio de apoyo psicológico se proporcionan herramientas para lidiar con el constructo sociocultural del que hablamos al principio, que el fumador desarrolló alrededor de la conducta de fumar. Esto es lo más complejo porque, como en cualquier otra adicción, cuando se tiene una crisis se suele recordar el placer de fumar con que antes se evadían los avatares de la vida. En ese momento, la posibilidad de recaída es muy alta. Por eso se necesita trabajar con el paciente proporcionándole estrategias para lidiar con estas conductas.

El proceso de abstenerse de fumar nunca termina, porque el tabaquismo es una adicción y, como tal, es una enfermedad incurable. Se puede dejar el cigarrillo, rehabilitarse y vivir en abstinencia, pero en cualquier momento se puede recaer. El ex fumador debe estar muy alerta, ya que los momentos de mucha presión y las copas de más lo vuelven particularmente vulnerable.

Vale la pena optar por la salud

En pocos años nuestro entorno ha cambiado. Hemos pasado de ser una sociedad permisiva con el tabaco, a una que pone por encima el derecho de los no fumadores a un espacio libre de humo, y que se preocupa por obstaculizar el consumo a los fumadores, con el ánimo de desincentivar este mal hábito.

Las enfermedades derivadas del tabaquismo son dolorosas y producen mucho sufrimiento al enfermo y a su familia (el enfisema y el cáncer pulmonar, entre otras cosas, "ahogan" a quienes los padecen). Si eres fumador, no pierdas oportunidad de cambiar tu vida. Consulta a tu médico o llama a la SSA en el **01800 911 2000** y deja de fumar ¡ya!

Cigarros ilegales, ¿quieres más riesgos?

Son varias las acciones antitabaco por parte de las autoridades mexicanas, que van desde los **espacios 100% libres de humo**, hasta las **advertencias** obligatorias que deben presentar las cajetillas.

Otra medida importante ha sido el aumento de precio debido a las restricciones fiscales y de salubridad implementadas en 2009. Hoy **70%** del valor de una cajetilla corresponde a impuestos, es decir que, **14** de cada **20** cigarros se destinan al pago de IEPS e IVA. Aunque suene alta, esta recaudación ni siquiera ha alcanzado el costo de las enfermedades asociadas con el tabaquismo.

Un estudio realizado por la Alianza Contra Productos Ilegales, integrada por las asociaciones de comercio más grandes del país (ANAM, ANTAD, IMICAM, Canacintra y otras compañías como Philip Morris y BAT), ha identificado un incremento en el comercio ilegal de cigarros de **17.5%** del 2010 al 2011, según datos proporcionados por Concamin. Esta situación ya representa el 16.6% del mercado total en México a la fecha.

El comercio ilegal de cigarros está atrayendo a los consumidores que se supone deberían dejar de consumir tabaco por el aumento de precio, ya que ahora consiguen cigarros ilegales a 10 y 15 pesos, contra **28** pesos que cuestan las marcas legales más baratas del mercado (presentación de 20 cigarros) o **40** pesos, que cuesta la mayoría.

Lo más grave es que esto resulta particularmente atractivo para los menores de edad, a quienes se les vende sin ninguna restricción en el comercio ilegal. A ello responde el alarmante aumento de adolescentes fumadores.

La piratería echándole leña (y no sabemos qué más) al fuego

No existe forma segura de fumar, independientemente de la marca que se consuma. No obstante, al consumir cigarros ilegales el riesgo es mayor, pues no existe un control de calidad ni se puede asegurar que haya habido una buena práctica de manufactura: no se conoce cuál fue el proceso de siembra o cosecha de su tabaco, si se utilizaron fertilizantes y agroquímicos, cuáles fueron y si éstos son tóxicos; tampoco conocemos las condiciones de las instalaciones donde fueron manufacturados, ni si se siguieron medidas sanitarias en el proceso de almacenamiento, transporte, etcétera. En cambio, las empresas formal y legalmente establecidas en México están sujetas a revisiones muy exhaustivas por parte de las autoridades sanitarias.

Si vas a fumar, al menos asegúrate de que sean legales

Hoy las cajetillas deben presentar la siguiente información en español:

- **Leyendas** sobre los riesgos del tabaco.
- **Pictograma** que ocupe por lo menos 30% de la superficie frontal de la cajetilla, donde se ilustre alguno de los males que ocasiona fumar.
- **Leyenda** que hable sobre el mal en el pictograma.
- **Fecha** de consumo preferente y lote.
- **Datos** del fabricante, el porcentaje de sustancias tóxicas, holograma de autorización de **Cofepris** y leyenda "Autorizado para consumo en México" o "Para venta exclusiva en México".

Acciones por parte de las autoridades

- La estrategia ha sido combatir esta práctica comercial, antes de que el producto ingrese al país. Por ello, el **SAT** y **Cofepris** trabajan de manera conjunta.
- Durante el 2012 se incautaron y destruyeron cerca de **16 millones 374 mil** cigarros de procedencia ilegal.
- La mayoría de estos productos proviene de **China**, **Emiratos Árabes**, **Vietnam** y **Paraguay.**

Red de Alerta Rápida

www.alertas.gob.mx

Profeco informa sobre el llamado a revisión por parte del proveedor, a todos los consumidores que hayan adquirido los siguientes productos:

- Automóvil AUDI Q5 modelos 2011 a 2013, de la marca AUDI, ya que es posible que el techo corredizo de cristal pueda romperse repentinamente a temperaturas ambientales inferiores a -20 ºC; generalmente cuando el vehículo está estacionado. Al producirse la rotura, el cristal de seguridad monocapa se desmorona en pequeñas migajas de cristal y, aunque es muy improbable, no se puede exceptuar que los ocupantes del vehículo puedan resultar heridos.

- Automóviles Optra modelos 2007 y 2008, y Epica 2009 equipados con ABS, de la empresa General Motors de México, S. de R.L. de C.V., pues bajo algunas circunstancias, una válvula dentro del módulo de ABS podría atascarse, causando que en algunos casos el viaje del pedal de frenos pudiera ser largo, los frenos se podrían sentir esponjosos y la distancia de frenado podría incrementarse.

- Automóvil Ford Fiesta modelos 2011 a 2013, de la marca Ford Motor Company S.A. de C.V., ya que estos vehículos podrían no contar en la posición del asiento trasero derecho con una cobertura de la bolsa de aire tipo cortina que se despliega en cierto tipo de colisiones específicas.

- Sillas altas modelos 3C00BPN y 3C00PO Graco Classic, de la empresa Newell Rubbermaid de México, S. de R.L. de C.V., debido a que algunos lotes el asiento puede aflojarse o desprenderse inesperadamente desde la base de la silla alta, creando un riesgo de caída.

- Cortador de Ajo #1113, vendido tanto individualmente como parte del juego Pelador y Cortador de Ajo #2578, de la empresa The Pampered Chef México R.L. de C.V., porque una de las cuchillas en la parte inferior de la unidad se puede llegar a desplazar y separar, pudiendo producir cortaduras al usuario o dejando caer la cuchilla en los alimentos.

Si eres propietario de cualquiera de estos productos, llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** para el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** y te diremos cómo proceder ante los proveedores.

Alerta sanitaria de cigarros ilegales

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) alerta sobre cigarros que son importados y comercializados de forma ilegal. Algunas de las marcas ilegales detectadas son: **Sheriff, LG Premium, Modern, Goal, Single Stick, Soberano, Euro, Farstar Menthol, Marshal, Jaisalmer, Bill, Blitz, Blue River, D&Y, Pitbull, Pride, El Capo, San Marino, XO, Elite, D&J, Palermo, Goldman, Farstar, Valentine, Platinum, Dark, Ruby, Modem, Evidence.**

Los cigarros ilegales no cumplen con la legislación y normatividad sanitaria aplicable, por lo que representan un riesgo para la salud de la población, ya que puede tratarse de productos falsificados, adulterados, o incluso ser elaborados con ingredientes desconocidos.

Para más información sobre ésta y otras alertas, consulta el sitio web **alertas.gob.mx** o entra desde el Portal del Consumidor, **consumidor.gob.mx**

Especias: herencia de sabor y salud

Importantes guerras y expediciones se han desatado por conquistarlas. Dan el toque característico a los sabores de cada nación y pueden convertir en gourmet hasta el plato más sencillo.

¿Por qué en los climas cálidos los alimentos son más condimentados, y en los climas intermedios cada vez se consumen menos especias? Los científicos Jennifer Billing y Paul W. Sherman, en un artículo publicado en *Quarterly Review of Biology*, en 1988, propusieron que los alimentos con especias resisten a las bacterias. (También descubrieron que el jugo de limón es uno de los saborizantes con menos capacidad antibacteriana). Se piensa, entonces, que las antiguas civilizaciones de climas cálidos supieron utilizarlas con fines higiénicos.

Hoy, la tecnología nos permite mantener nuestros alimentos frescos, y seguimos consumiendo comida especiada como lo hacían nuestros antepasados. Sin embargo, el uso de molcajetes y metates se ha ido perdiendo, a pesar de que el sabor de las especias recién molidas es muy superior al de las que se compran ya molidas.

Para fortuna de la gastronomía, existen profesionales que tratan de devolverle su importancia al uso de las especias y condimentos. El proyecto culinario del chef Joaquim Jardi se basa en crear platillos económicos con un toque especial, al usar hierbas y semillas muy aromáticas con las cuales se logran sabores complejos e intensos. Así, combinando muchos vegetales con algo de carne, se logran combinaciones de sabores de todo el mundo, y tan antiguas que se vuelven innovadoras.

Tú puedes hacer lo mismo utilizando cardamomo en el arroz, en las lentejas o hasta en los postres; espolvoreando comino, cayena o curry en los huevos del desayuno; perfumando los pescados con laurel e hinojo; esparciendo hojas de romero o estragón en verduras cocidas. Las especias están ahí para que descubras nuevos sabores en tus platillos cotidianos.

- Puedes disfrutar de **hierbas frescas** diariamente, como **perejil**, **cilantro**, **romero**, **albahaca** y **orégano**, si las cultivas en **macetas** en tu propia casa.
- Las hierbas intensas como la **salvia**, el **tomillo** y el **laurel** quedan muy bien en preparaciones largas, mientras que las **hierbas suaves**, como la **albahaca** y el **perejil**, se deben agregar al final de la cocción.
- Para que **liberen** mejor su sabor y aroma, **frótalas** en la palma de tu mano.
- Si quieres **intensificar** su sabor, **tuesta** las semillas de **comino**, de **ajonjolí** y de **pimienta blanca**.

Quim comparte una receta de la región india de Malabar, donde se cosecha la mejor pimienta del mundo. Por el intenso calor en esa zona, las sopas se preparan frías como gazpachos, tal es el caso de la Jal Jeera, que quiere decir "agua de comino". Los ingredientes de esta sopa, como la pimienta gorda y la de Cayena, se cultivan en México.

Agua de comino de Quim Jardi

Quim Jardi es propietario de La Gastrofonda, ubicada en Parras 15-a, col. Condesa en el DF. Puedes seguirlo en **facebook.com/Gastrofonda**

- 150 g de pulpa de tamarindo
- 1½ lt de agua
- 4 cucharadas soperas de piloncillo claro o de azúcar mascabada
- ½ cucharada sopera de comino tostado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimienta gorda
- 1 pizca de cayena (puedes omitirla o usar chile en polvo como el guajillo)
- 1 taza de jugo de limón
- 20 hojas de yerbabuena (también puedes usar albahaca, jengibre, menta o cardamomo)

Procedimiento:

1. Hierve el tamarindo con el piloncillo en un litro de agua, tapado a fuego bajo durante media hora.
2. Machaca el tamarindo en un colador hasta que sólo queden fibras y vacíalo en medio litro de agua muy fría. Por otro lado, quiebra las especias en un molcajete.
3. Licua todos los ingredientes agregando hielo al gusto.

Que no te corten:

Conoce la nueva factura de luz

Para vencer al enemigo hay que conocerlo. Aquí no se trata propiamente de una enemistad pero, admitámoslo, siempre nos ponemos nerviosos cuando llega a casa. Conoce la nueva factura, que es más amigable, y entiende mejor cómo se calcula tu cobro de electricidad.

Ahí está sin falta en tu puerta, en tu buzón, cada dos meses. Forma parte de tu cotidianidad, tanto que quizá sólo echas un vistazo a la parte que dice "total a pagar" y das por sentado todo lo demás. ¿De qué color es? ¿Qué significan todos esos numeritos? ¿Tiene letras chiquitas? Si respondiste a estas preguntas, tal vez no seas un consumidor que desconoce su recibo de luz; pero, espera, no detengas tu lectura porque también para ti hay novedades en este artículo. ¿Te has fijado que tu recibo de luz ya no es el mismo que hace unos meses? Así es, se modificó desde el bimestre de septiembre y contiene nuevos elementos que indican aspectos importantes de tu consumo de energía eléctrica.

¿Eres amigo de los árboles?

Un buen detalle para la Madre Tierra es ahorrar papel. Puedes hacerlo suscribiéndote para obtener tu recibo en tu correo electrónico, y así cuidar el medio ambiente.

Hazlo registrándote en **http://app.cfe.gob.mx/Aplicaciones/CCFE/Recibos/Registro/**

Te pedirán que crees una cuenta con contraseña, proporcionando tu nombre, número de servicio y la dirección de correo electrónico adonde deseas que te envíen tu recibo.

Hay más de una forma de pagarlo

Además de la manera tradicional, es decir, ir al centro de atención de la Comisión Federal de Electricidad, puedes pagar tu recibo en los llamados CFEmáticos, dispuestos en todo el territorio nacional. Asimismo, puedes hacerlo en centros comerciales, bancos y tiendas de autoservicio sin ningún costo adicional.

Cálculo de facturación
Te indica tu número de cuenta, el uso (doméstico o comercial) del servicio, la tarifa que se te aplica y el tipo de corriente (110, 220 o trifásica) que utilizas.

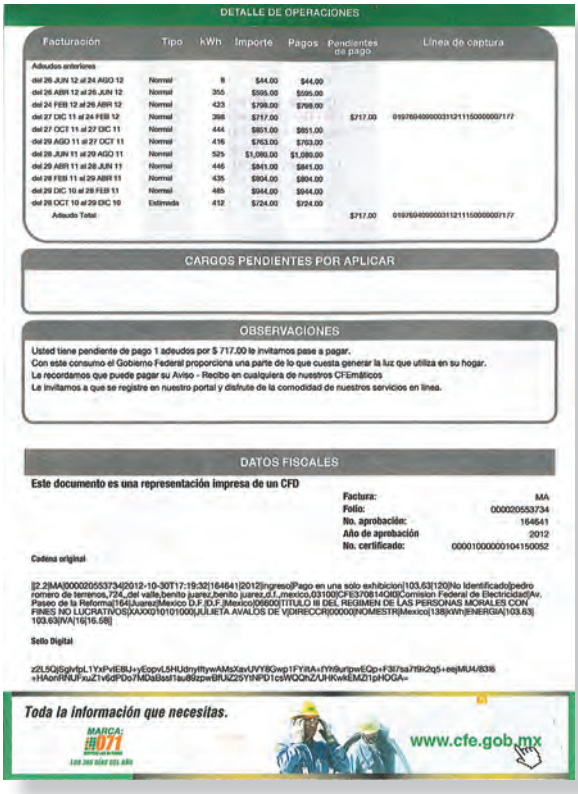
Número de medidor
Código que identifica el medidor instalado en tu domicilio.

Lectura actual y lectura anterior
Lecturas del medidor correspondientes al periodo en que se registró el consumo.

Multiplicador
Por esta constante multiplica la diferencia de lecturas para obtener el consumo de energía. Su valor generalmente es uno.

Consumo kWh
Indica la cantidad de energía eléctrica que se consumió en el periodo. Se obtiene multiplicando la diferencia de lecturas actual y anterior por el multiplicador.

Parte trasera recibo



DETALLE DE OPERACIONES

Facturación	Tipo	kWh	Importe	Pagos	Pendientes de pago	Línea de captura
Adeudos anteriores						
del 26 JUN 12 al 24 AGO 12	Normal	8	$44.00	$44.00		
del 26 ABR 12 al 26 JUN 12	Normal	355	$595.00	$595.00		
del 24 FEB 12 al 26 ABR 12	Normal	423	$798.00	$798.00		
del 27 DIC 11 al 24 FEB 12	Normal	398	$717.00		$717.00	01976040000031321115000000717
del 27 OCT 11 al 27 DIC 11	Normal	444	$861.00	$861.00		
del 29 AGO 11 al 27 OCT 11	Normal	416	$763.00	$763.00		
del 28 JUN 11 al 29 AGO 11	Normal	525	$1,080.00	$1,080.00		
del 29 ABR 11 al 28 JUN 11	Normal	446	$841.00	$841.00		
del 28 FEB 11 al 29 ABR 11	Normal	435	$804.00	$804.00		
del 29 DIC 10 al 28 FEB 11	Normal	485	$944.00	$944.00		
del 28 OCT 10 al 29 DIC 10	Estimada	412	$724.00	$724.00		
Adeudo Total					$717.00	01976040000031321115000000717

CARGOS PENDIENTES POR APLICAR

OBSERVACIONES

Usted tiene pendiente de pago 1 adeudos por $ 717.00 le invitamos pase a pagar.
Con este consumo el Gobierno Federal proporciona una parte de lo que cuesta generar la luz que utiliza en su hogar.
Le recordamos que puede pagar su Aviso - Recibo en cualquiera de nuestros CFEmáticos
Le invitamos a que se registre en nuestro portal y disfrute de la comodidad de nuestros servicios en línea.

DATOS FISCALES

Este documento es una representación impresa de un CFD

Factura: MA
Folio: 000020553734
No. aprobación: 164641
Año de aprobación 2012
No. certificado: 00001000000104150052

Cadena original

[2.2|MA|000020553734|2012-10-30T17:19:32|164641|2012|ingreso|Pago en una solo exhibicion|103.63|120|No Identificado|pedro romero de terreros,724,,del valle,benito juarez,benito juarez,d.f.,mexico,03100|CFE370814QI0|Comision Federal de Electricidad|Av. Paseo de la Reforma|164|Juarez|Mexico D.F.|D.F.|Mexico|06600|TITULO III DEL REGIMEN DE LAS PERSONAS MORALES CON FINES NO LUCRATIVOS|XAJX0|10101000|JULIETA AVALOS DE V|DIRECCR|00000|NOMESTR|Mexico|138|kWh|ENERGIA|103.63|103.63|IVA|16|16.58|

Sello Digital

z2L5QjSgIvfpL1YxPvIE8U+yEopvL5HUdnyIffywAMsXavUVY8Gwp1FYIfA+fYh9urjpwEQp+F3l/ta7t9i2q5+eejMU4/8316 +HAonRNUFxuZ1v6dPDo7MDaBssl1au89zpwBfUiZ5YINPD1csWQ0NZ/UHKwkEMZI1pHOGA=

Toda la información que necesitas.
MARCA: 071
www.cfe.gob.mx

Para más información sobre los beneficios de este tipo de tecnologías llama a CFE, a la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee) o a la Asociación Nacional de Energía Solar (ANES). Descubre más sobre los créditos verdes que otorgan Infonavit y Fovissste.

Datos del usuario
Nombre o razón social, dirección, población y entidad federativa donde se proporciona el servicio.

Total a pagar
Es el importe a cubrir que corresponde al periodo de consumo.

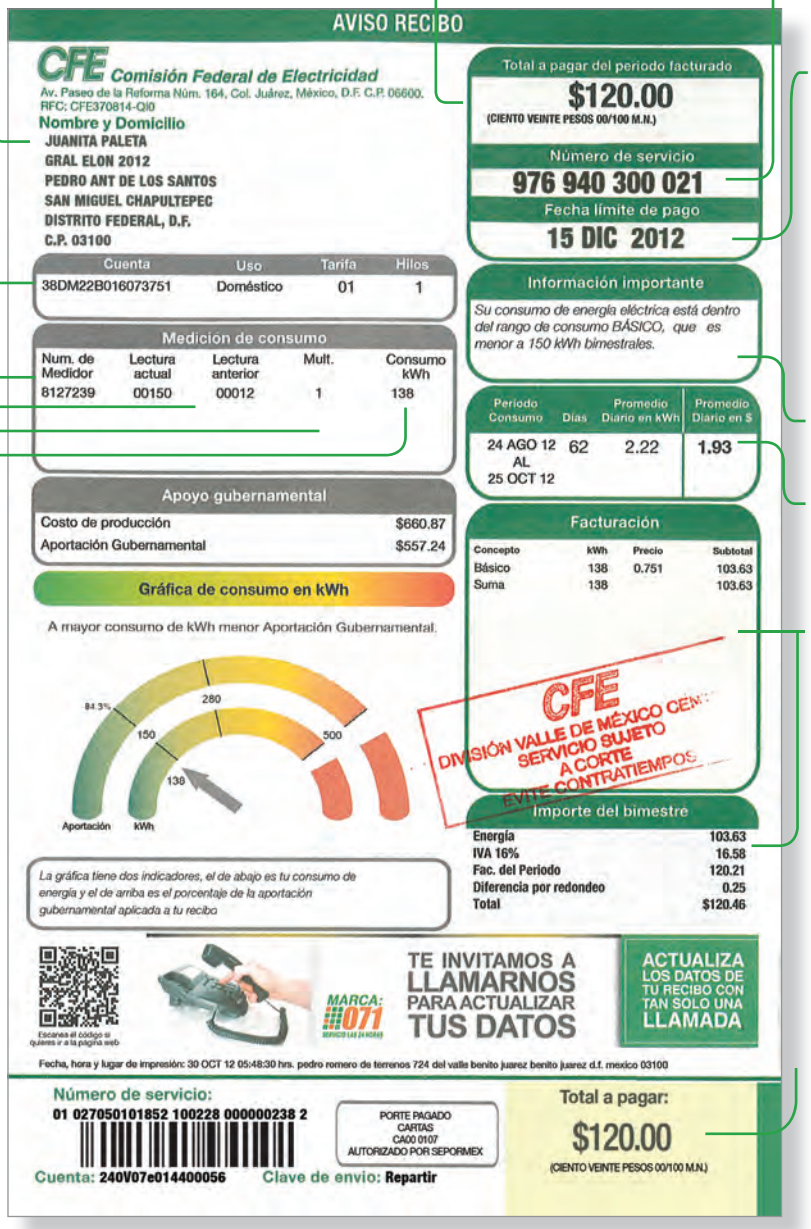
Número de servicio
Permite localizar tu servicio en el sistema de CFE. Muy útil para cuando quieras hacer una aclaración. Tenlo a la mano y proporciónalo al momento de solicitar asistencia.

Fecha límite
¡Cuidado! Cualquier pago después de esa fecha significará que te quedarás a oscuras. Paga a tiempo y evita suspensiones. Ahora puedes hacerlo en los centros de atención CFE, en los CFEmáticos y en línea, el último día para cubrir el monto a pagar. Aprovecha las facilidades para hacerlo a través de los diferentes métodos de pago que CFE ha puesto a tu disposición.

Avisos importantes
Mensajes informativos referentes a tu servicio.

Promedio diario de consumo
Presentación del promedio diario de consumo y de energía eléctrica en el bimestre.

Conceptos e importes
Son los distintos conceptos que integran el importe total de la factura.
Los cargos o créditos (-) que corresponden a cada concepto.



Talón de caja
Sección desprendible del recibo que puedes utilizar para el pago en ventanilla o en banco.

Con la nueva factura de energía eléctrica, todo queda mucho más claro

Como algunos usuarios se confundían a la hora de identificar el número de servicio, el tamaño de la letra es más grande. De esta manera, también están más a la vista el monto a pagar y la fecha límite de pago para prevenir cortes.

Asimismo, se agregó una simulación del medidor (el "arcoiris" que aparece en la parte central izquierda) para que los consumidores sepan cuándo están a punto de alcanzar la tarifa de alto consumo (DAC), y tomen sus precauciones.

Además, al apartado de "Consumo promedio diario" (en la parte central derecha) se le agregó el precio en pesos por día, para que sepas cuánto gastas diariamente en promedio.

TEST

¿Qué tan verde es mi hogar?

El tema ambiental acapara el discurso de los políticos, los medios de comunicación, las empresas, las escuelas... Dondequiera nos dicen que si no cuidamos y aprovechamos de manera consciente y responsable los recursos que nos brinda el planeta en el que vivimos, no sólo las próximas generaciones, sino nosotros mismos, dentro de unos cuantos años, sufriremos las consecuencias de la contaminación y la escasez de elementos.

Uno de los ámbitos más importantes desde donde podemos contribuir es el hogar. Si los habitantes de cada casa en el mundo ponen su granito de arena, entre todos reduciremos de forma importante los problemas ambientales que nos aquejan.

¿Tú qué color le estás dando a tu hogar? ¿Verde sustentable o negro contaminante? Averígualo con el siguiente *test*; marca con una X la casilla del hábito que más se adecue a tus acciones.

Tus hábitos verdes en el hogar

1. Compro productos por su comodidad y practicidad.
2. Separo residuos orgánicos e inorgánicos.
3. Reutilizo envases vacíos o los llevo a centros de acopio, junto con otro tipo de residuos.
4. En mis fiestas y reuniones utilizo vasos y platos desechables.
5. Llevo mis bolsas de tela cuando hago el súper o voy al mercado.
6. Uso recipientes lavables para llevar refrigerios a la escuela u oficina.
7. Utilizo pilas desechables y, cuando se gastan, las tiro a la basura.
8. Uso focos ahorradores.
9. Siempre me traslado en coche, aunque sea a lugares cercanos.
10. Al adquirir electrodomésticos comparo su consumo energético con el de otras marcas.
11. Desconecto los aparatos eléctricos cuando no los estoy usando.
12. Cuando algún aparato electrónico o de cómputo ya no sirve, lo deposito en un centro autorizado de desechos.
13. En casa tengo instalados economizadores o ahorradores de agua.
14. Lo que me importa de los productos de limpieza que uso es que limpien bien. Desconozco si son tóxicos o no.
15. Procuro reparar muebles y artículos dañados, antes de tirarlos o reemplazarlos por nuevos.
16. Dejo la televisión encendida, aunque nadie la esté viendo.
17. Procuro tapar mis ollas y uso olla de presión para aprovechar el gas.
18. Mientras se calienta, junto el agua que cae de la regadera en una cubeta.

Hábito	Siempre	A veces	Nunca
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
Total:			

El poder del consumidor también forma parte de tu estilo de vida. Descúbrelo en el Portal del Consumidor: **consumidor.gob.mx**

Pinta tus HÁBITOS de VERDE:

- Abre tus ventanas y aprovecha la luz del día.
- Apaga las luces y desconecta los aparatos cuando no los utilices.
- Cierra los pilotos de tu estufa y calentador de gas: éstos consumen casi 66 litros de gas al año.
- Abre las ventanas para que aproveches las corrientes de aire y ventiles tu hogar, 10 minutos son suficientes para renovar el aire interior.
- Prefiere aparatos electrónicos y computadoras con accesorios o componentes ahorradores de energía.
- Evalúa la posibilidad de adquirir un calentador solar que cubra las necesidades de agua caliente de tu familia.
- Si tu lavadora de ropa o lavavajillas tiene más de 10 años, considera invertir en un equipo nuevo. Además de agua, ahorrarás energía eléctrica.
- Reutiliza antes de desechar. Almacena cosas en frascos, latas o botes, o úsalos de macetas; con la ropa puedes hacer bolsas, cojines, trapos, etcétera.
- Lleva a centros de acopio los residuos reciclables (papel, cartón, aluminio, metal, vidrio y plástico).
- Evita comprar productos con empaques de poliestireno (unicel), pues es uno de los peores enemigos del medio ambiente y de tu salud.
- Elige presentaciones grandes, en lugar de varias pequeñas (ejemplo: un litro de yogur, en vez de varias presentaciones individuales con menor contenido).
- Vitaliza tu azotea; aprovecha el espacio para aumentar la vegetación en la ciudad y en tu hogar.
- Si tienes jardín, sustituye el césped por plantas tapizantes, arbustos o árboles, ya que éstos necesitan una cantidad menor de agua para su mantenimiento.
- Prefiere las plantas endémicas; son más resistentes y precisan menos agua.
- Prefiere las plantas autóctonas; éstas son más resistentes y requieren menos agua para su riego.

Cuenta las respuestas de cada color, y reflexiona sobre tus acciones.

¿Qué tal anda tu semáforo?

Mayoría de casillas verdes

¡Felicidades! Todo hogar debería ser tan verde como el tuyo. Fomentas en tu familia hábitos sustentables que favorecen a todos. Gracias por lo que haces por nuestro medio ambiente.

Mayoría de casillas amarillas

Si algunos de tus hábitos ya son verdes, te será más fácil modificar el resto. Hazte el propósito; tú y tu familia verán los beneficios.

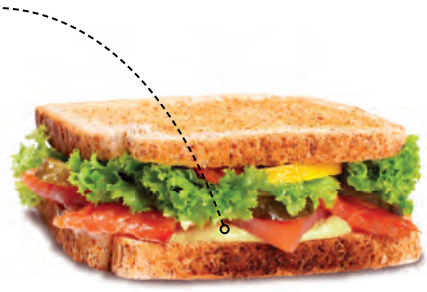
Mayoría de casillas rojas

Aunque no lo creas, tu falta de conciencia ambiental también repercute en tu economía y en la salud de tu familia. El planeta es de todos, cuidarlo es obligación de cada uno de nosotros. Es urgente que asumas un cambio drástico en tu manera de consumir nuestros recursos y desechar los residuos que tú y tu familia producen.

Fuentes

· Estefani, G. (10 de noviembre de 2011). "Comienza un hogar sustentable". Recuperado el 21 de agosto de 2012, de http://www.artinaid.com/2011/11/comienza-un-hogar-sustentable/
· INE. (12 de noviembre de 2009). "Vivienda sustentable". Recuperado el 21 de agosto de 2012, de http://vivienda.ine.gob.mx/
· OCDE. (Septiembre de 2002). "¿Hacia un consumo sostenible en los hogares? Tendencias y políticas en los países de la OCDE". Recuperado el 22 de agosto de 2012, de http://archivo.ecodes.org/pages/especial/documentos/consumo_sostenible_OCDE.pdf
· Quibblo. (s.f.). "¿Qué tan verde eres?". Recuperado el 22 de agosto de 2012, de http://www.quibblo.com/quiz/gxy5EuK/Que-tan-Verde-eres

Aderezo de mostaza



Tiempo de preparación: 20 minutos Caducidad: 6 meses Rendimiento: 380 g

Ahorra desde 45% de su precio comercial

INGREDIENTES

¼ taza de semillas de mostaza amarilla * (50 g)

¾ taza de agua (180 ml)

½ taza de vinagre blanco (125 ml)

¼ cucharadita de sal (1.5 g)

1 cucharada de azúcar (aprox. 20 g)

½ cucharadita de cúrcuma molida (3 g) *

¾ cucharada de ajo en polvo

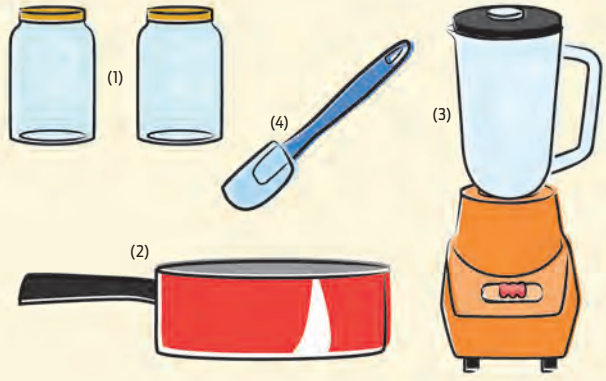
¼ cucharadita de cebolla en polvo

La punta de una cucharadita de canela molida

*Se consigue en expendios de semillas y chiles secos.

UTENSILIOS

(1) 2 frascos de vidrio con tapa hermética y capacidad de 200 g, esterilizados, (2) cacerola con capacidad de 2.5 l, (3) licuadora y (4) pala de plástico.

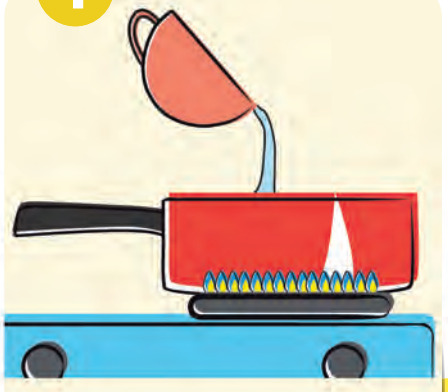


En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en Revista del Consumidor TV, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

1



Calienta el agua hasta que hierva y retírala del fuego.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

Dato interesante:

Las semillas de mostaza son un condimento que se ha utilizado desde tiempos antiguos. Se han encontrado en tumbas egipcias y su característico sabor picante o "pungente" se debe a un carbohidrato llamado isotiocianato.

Se sabe que los romanos desarrollaron productos semejantes a las mostazas preparadas que conocemos actualmente; mezclaban jugo de uva sin fermentar (denominado mosto) con las semillas para formar lo que llamaban *mustum ardens*, o mosto quemante o ardiente.

2

Vierte las semillas de mostaza y deja reposar durante 15 minutos o hasta que la mostaza suelte el mucílago (sustancia viscosa contenida en la composición de la semilla).

3

Vacía las semillas en la licuadora y agrega la cúrcuma, el ajo, la canela, la cebolla en polvo y la sal. Mezcla en la licuadora y agrega el vinagre poco a poco, lo mismo que el azúcar.

4

Vuelca la pasta del paso anterior en la cacerola. Ponla a fuego bajo hasta que comience a soltar vapor. Agita en todo momento y mantenla así por medio minuto.

5

Vierte la mezlca cuando aún esté caliente en los frascos de vidrio esterilizados.

CADUCIDAD

La mostaza tiene una vida útil de 6 meses; una vez abierta debe consumirse antes de tres semanas.

CONSERVACIÓN

Debe almacenarse en la alacena.

Beneficio:

Al elaborar la mostaza con este procedimiento ahorrarás desde un 45% en comparación con el precio del producto comercial. Además, puedes incorporar otros ingredientes haciendo combinaciones de sabores y obtener productos de calidad gourmet.

RECOMENDACIONES

- Puedes utilizar cualquier tipo de mostaza, como la blanca.
- También puedes usar cualquier tipo de vinagre: de manzana, de vino, etcétera. El blanco se caracteriza por ser menos aromático.
- Puedes adicionar ½ cucharadita de miel, lo que enriquecerá el sabor.
- Puedes sustituir el ajo en polvo por ¼ de diente de ajo y la cebolla en polvo por 1 cebollita de cambray fresca y sin rabo.
- Con el fin de obtener una textura más fina, una vez molido el aderezo se puede cerner por un colador de malla mediana.

Ilustración: Mónica Miranda

Suaviengaños (como bebé)

Nueve meses después de prepararte para la llegada de tu pequeño tesoro te das cuenta de que gracias a la publicidad y la emoción has gastado miles de pesos en productos supuestamente innovadores, seguros y divertidos para tu bebé. Pero si creías que después de que naciera sólo tendrías que preocuparte por cambiarle los pañales, podrías sorprenderte si lo que compraste no resulta tan maravilloso como la publicidad anunciaba. La seguridad de los bebés no se toma a la ligera, por más sensacionales que suenen las promesas.

No cabe duda de que el arribo de la cigueña trae muchas alegrías a la familia, pero también implica la compra de infinidad de artículos para cuidar al recién llegado: biberones, papillas, pañales, carriola, cuna, bañera, etcétera. Y, como es de esperarse, queremos comprar los mejores, los más novedosos y los más seguros para el bebé. Pero, como bien dicen, no todo lo que brilla es oro, y podría suceder que el producto que creíamos ideal para nuestro pequeño esté muy lejos de serlo. ¿Qué pasa cuando te percatas de que no son lo que prometían o que no cumplen las expectativas que los comerciales propiciaron? Por eso, aquí unos consejos para que puedas detectar si la publicidad es engañosa en productos para bebé.

Debes saber que como consumidor tienes derecho a ser informado para tomar las mejores decisiones de compra. Por ejemplo, si una carriola se anuncia como la más ligera, segura y compacta del mercado, el proveedor debe contar con el sustento científico que lo pruebe. Así, todo lo que se afirma debe ser comprobable; de otra manera, podría inducirte a comprar su producto con engaños, lo que significa un riesgo no sólo para tu cartera, sino también, y más importante, para tu bebé.

Derechos que nos protegen desde pequeños

Productos como el cojín antirreflujo "para que tu bebé duerma como

angelito", los asientos para automóvil "más cómodos para que no llore mientras manejas", o las mordederas que "evitarán que sienta comezón cuando le salen los dientes", son algunos ejemplos de los miles de productos que se publicitan en el mercado. Son tantas las opciones que se nos presentan que resulta fácil dejarnos atraer por la más publicitada o la que más maravillas nos promete. Distraídos por ello, olvidamos que nuestra decisión de compra debe basarse en la comparación de las características de cada uno de los productos, con el fin de saber realmente cuál es el que más se acomoda a nuestros gustos y necesidades. Por lo tanto, el primer paso para darnos una idea de la veracidad de una publicidad es comparar productos.

Sin embargo, a veces ser un consumidor crítico no es suficiente para detectar posibles engaños publicitarios. Por ello, debes saber que estás protegido contra la publicidad engañosa: la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) garantiza el derecho de todos los consumidores a la información y a la publicidad cierta, veraz y comprobable. En México, la publicidad que se presenta de forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa se considera publicidad engañosa, y **Profeco** está facultada para sancionar a los proveedores de bienes, productos y servicios que la utilicen.

Posibles chiquiengaños

Los productos no son buenos o malos en sí, el problema es la manipulación de la información para que parezcan más atractivos y con mejores características de las que efectivamente tienen. En el caso de los productos para bebé debemos considerar que los riesgos en cuestión de seguridad podrían ser mayores. Imaginemos que el proveedor nos dijera las propiedades reales y no las maravillas que a veces nos cuentan sobre el tapete para probar la respiración del bebé; el barandal para la cama; el cojín antirreflujo; las carriolas plegables y los monitores con sistema de audio o video; seguramente estaríamos mejor preparados para tomar las precauciones adecuadas para nuestro bebé, ¿no?

Con el objetivo de evitar que la publicidad nuble nuestra conciencia crítica a la hora de comprar lo necesario para el cuidado del pequeño debemos de estar alertas. Una de las señales más evidentes de posible publicidad engañosa es sospechar de aquello que suena demasiado bueno para ser verdad. Frases como "la mejor del mercado", "el más seguro", "el más confiable" no deben tomarse a la ligera, por el contrario, hay que exigir al proveedor que nos muestre la fuente de donde provienen esas aseveraciones para no comprar sólo una promesa. Recuerda que el artículo 32 de la LFPC establece que la información o publicidad que se difunda por cualquier medio deberá ser veraz, comprobable y exenta de textos, sonidos, imágenes y otros elementos que induzcan o puedan inducir a error o confusión por engañosas o abusivas.

Toma en cuenta que hay productos como las carriolas, andaderas, corrales y encierros infantiles que deben cumplir con especificaciones establecidas en su respectiva Norma Oficial Mexicana para garantizar la seguridad del bebé. En este sentido, te recomendamos que, además de ser escéptico y analizar a fondo la publicidad de productos para infantes, no dejes la responsabilidad de los cuidados del pequeño en manos de ciertos productos, por más novedosos que parezcan. Por ningún motivo desatiendas al niño si está en la carriola, aun cuando esté dormido, y no la utilices en pendientes o terrenos inclinados, ya que puede perder estabilidad o volcarse; abrocha siempre el cinturón de seguridad de la silla del auto alrededor de su cintura y rectifica que el bebé haya quedado asegurado; prestando atención a estos pequeños detalles se pueden prevenir graves problemas.

Antes de comprar artefactos o aditamentos para el pequeño solicita en la tienda que te indiquen cómo se utilizan, por ejemplo, la forma de plegar y desplegar la carriola para que puedas escoger la que mejor se adapte a tus necesidades, y revisa que el sistema de frenado funcione correctamente. Toma en cuenta el tamaño de estos aparatos para que no tengas problemas de espacio en casa o en el automóvil. Además, asegúrate de que todo lo que adquieras incluya garantía e instructivos de uso para evitar sorpresas no deseadas.

Como consumidor tienes derecho a ser informado para tomar las mejores decisiones de compra

Monitoreo

Dicen que una persona prevenida vale por dos, y cuando de nuestro bebé se trata no escatimamos en gastos pero, ¿cómo evitamos que la publicidad de productos para bebé nos lleve a comprar algo que no es lo que esperamos o necesitamos?

Para apoyarte, **Profeco** lleva a cabo monitoreos de publicidad de productos para bebé. En ellos se ha detectado que algunos de los alimentos diseñados para los pequeños aseguran que tienen elementos o ingredientes que favorecen su desarrollo cerebral y previenen enfermedades respiratorias, sin algún respaldo médico o científico que los avale. También se encontraron proveedores que ofrecían promociones para que los bebés participaran como modelos en la publicidad, pero no especificaban bajo qué términos y condiciones.

De este modo, para evitar caer en engaños es muy importante revisar que los términos y condiciones estén especificados en la publicidad. Si el comercial te dice que el producto es el más novedoso, cómodo, seguro o algo por el estilo, debe contar con los sustentos adecuados. Recuerda, si te prometen algo, deben cumplirte; si no lo hacen, **Profeco** podrá sancionarlos hasta por millones de pesos.

Profeco **te respalda**

Si te das cuenta de que la publicidad de algún producto para bebé te induce al engaño o al error para que lo consumas, puedes denunciarla ante **Profeco**. Cuando denuncias a un proveedor de bienes o a un prestador de servicios, la Procuraduría puede iniciar procedimientos y, en su caso, imponer sanciones por haber utilizado publicidad engañosa. Sólo tienes que escribirnos a **publicidadenganosa@profeco.gob.mx**

Si no te diste cuenta de que te estaban engañando y cuando compraste el producto resultó que no era lo que prometían, es decir, no cumplió con las características descritas en su publicidad, puedes presentar una queja ante esta institución. Así, **Profeco** citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará una solución satisfactoria a tu inconformidad. Si quieres más información llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** desde el DF o al **01800 468 8722** desde el interior del país.

¡QUE NO LE DIGAN, QUE NO LE CUENTEN!

"Milagroso", "increíble", "maravilloso", "único"... pero engañoso. Por buscar la solución al instante, podemos creer sus lindas palabras. Que las prueben.

Varicero

Fabiona era una chica muy segura, el motivo: tenía unas piernas capaces de dejar estupefacto a cualquier automovilista en la calle. Pero desde que le salieron várices, su circulación no es la única que ha decaído... Fabiona ya no sale ni a la puerta, se esconde en los rincones de su casa para que nadie vea sus piernas y ya no juega con sus hijos porque siente que las piernas le pesan. Si sufres de várices, no seas como Fabiona, ¡toma las riendas de tu vida! ¡Que el mundo se rinda ante ellas! Por eso, Varicero llegó para salvarte. No hay necesidad de gastar en caros, dolorosos e innecesarios tratamientos médicos, hoy en día Varicero alivia el "síndrome de las piernas pesadas" y desaparece las várices casi como por arte de magia. Cuenta con ingredientes activos de "variaction", que es el tratamiento médico indicado para reactivar la circulación y borrar las várices. Aplícatelo cuando quieras, como quieras, cuantas veces quieras y al día siguiente empezarás a notar cómo las várices desaparecen por completo. A diferencia de otros productos que las maquillan por un tiempo, Varicero desaparece desaparece y previene que salgan más. Luce esas hermosas piernas escondidas debajo de las várices y disfruta tu vida con Varicero.

Realidad

Siempre estamos en búsqueda de soluciones fáciles y rápidas a todos nuestros problemas, y la salud no es la excepción. Así, cuando aparece un producto que aparentemente los resolverá todos con una sola aplicación, no dudamos en comprarlo. Sin embargo, no siempre investigamos cuáles son sus "ingredientes" o principios activos "que nos solucionarán" la vida. También hay ocasiones en las que la publicidad es poco clara en la exposición del modo de empleo y nos puede llevar a pensar que es tan fácil y cómodo el uso del producto que aparentara ser ventajoso frente a otras opciones. Por ello, los consumidores necesitamos estar informados y alertas a lo que nos están ofreciendo, la razón de nuestro malestar, e investigar si los ingredientes del producto resolverán este problema o solamente "lo taparán", y sobre todo, estar conscientes de que, en cuestiones de salud, es mejor asistir al médico.

Si la publicidad no nos informa de las cualidades del producto de manera clara, que nos permita tomar decisiones bien fundadas, o tienes alguna duda de la veracidad de la publicidad, puedes llamar directamente al proveedor para que te brinde las pruebas correspondientes, ya que, conforme a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), la información que presentan en su publicidad debe ser respaldada por estudios que la avalen; en caso contrario, puedes llamar al Teléfono del Consumidor y denunciar la publicidad que consideres engañosa.

Jamón, la tradición puesta bajo la lupa

En un sándwich de tres pisos, en rollitos con verduras, como relleno para unas pechugas de pollo o como ingrediente de unas riquísimas papas a la reina, el jamón es sólo una de las múltiples virtudes del cerdo y del pavo. Pero, cuando tomas tu *ticket* y te formas para pedirlo, ¿en qué te fijas? Además de la marca, el precio o su presentación, es necesario que sepas diferenciar entre sus grados de calidad, no vaya a ser que a tu jamón le falte carne.

El jamón es uno de los embutidos más populares en los carritos de súper de todo el país. Razones para su celebridad sobran; aunque se trata de un alimento rico en proteínas, su aporte energético (o calórico), de hidratos de carbono y grasas es bajo.

Su presentación comercial resulta muy práctica: basta poner una rebanada entre dos panes para tener un (austero) sándwich o una torta; rebanarlo en rollitos para tener una botana o integrarlo como ingrediente para platillos más elaborados, como unas pechugas rellenas.

El talón de Aquiles de este producto es la cantidad de sodio que posee. Sin embargo, con moderación –y precauciones en su almacenamiento– puede ser un aliado para ingerir proteínas de forma fácil y sencilla, una cualidad que en nuestra vida contemporánea apreciamos mucho.

El jamón (sea de pavo o de cerdo) está regulado por la Norma Oficial Mexicana **NOM-158-SCFI-2003**[1], la cual establece desde cómo deberán ser llamados (y anunciados en su empaque), hasta las especificaciones que deben cumplir si es que quieren ser considerados jamón.

Según esta norma, los jamones, de acuerdo con el tipo de carne empleada, podrán denominarse de la siguiente forma:

- **Jamón o jamón de pierna:** si están elaborados exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo (con o sin hueso).

- **Jamón de pavo:** si la carne proviene exclusivamente del muslo del pavo.

- **Jamón de cerdo y pavo:** si cuenta con un mínimo de 55% de carne de cerdo y el resto es carne de pavo.

- **Jamón de pavo y cerdo:** si tienen un mínimo de 55% de carne de pavo y el resto es carne de cerdo.

[1]El nombre completo de esta norma oficial es NOM-158-SCFI-2003. Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.

¿Sabías que en un jamón puedes encontrar más ingredientes que carne de pavo o cerdo? Aunque todos los productos parezcan (o incluso sepan) similares, puede haber variaciones en su composición debido a los ingredientes que se utilizan en su elaboración.

Quizá después de leer estas definiciones te preguntes si se puede hacer jamón con cualquier tipo de cerdo o pavo, o tal vez te despierte la curiosidad de saber por qué sólo puede ser hecho con carne del muslo o patas traseras de los animales.

Para empezar, la norma oficial precisa que las únicas especies que se pueden utilizar son la *sus scrofa domesticus* (o cerdo doméstico) y la *meleagris gallopavo* (respecto de pavos); siempre y cuando se trate de ejemplares considerados "aptos para consumo" por parte de las autoridades sanitarias.

Respecto del uso exclusivo de las extremidades traseras –al menos en el caso del cerdo–, hay muy buenas razones para hacerlo. Esta pieza de la anatomía de los chanchos es rica en proteínas y otros nutrimentos, como ácidos grasos esenciales, además de poseer una menor cantidad de grasa (en comparación con otras partes de su cuerpo). De hecho, contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para "construir" sus propias proteínas.

Las patas delanteras del cerdo se utilizan para otra clase de embutidos (amén de platillos), tales como las "paletas cocidas". A diferencia de las patas traseras, las anteriores poseen más grasa y un alto contenido de colágeno, de manera que al ser cocinadas son un poco más difíciles de digerir.

Todo lo que cabe en un jamón

¿Sabías que en un jamón puedes encontrar más ingredientes que carne de pavo o cerdo? Aunque todos los productos parezcan (o incluso sepan) similares, puede haber variaciones en su composición debido a los ingredientes que se utilizan en su elaboración.

Como ya sabes, el jamón está hecho con la carne de la pata trasera del cerdo y del muslo posterior del pavo. En ambos casos, tras retirar la carne y el hueso, se aplica una salmuera que ayudará a ablandar y "curar" la carne. Generalmente, este líquido preparado contiene cloruro sódico (sal), nitrato y nitrito sódico, que inhiben el crecimiento de bacterias en la carne.

De acuerdo con la calidad del producto, también se le agrega carragenina, fécula y soya, que ayudan a darle textura, cuerpo, y a añadirle proteínas, logrando así abaratar la producción mediante la utilización de menos carne para obtener más producto.

En la norma oficial que rige estos alimentos se especifican las cantidades mínimas de proteína que deben contener, así como las cantidades máximas de "añadidos". Dependiendo de qué tanto se utilicen (o qué tanto no), será la calidad del producto.

No te pierdas en nuestro próximo número los **estudios de Servilletas y pañuelos desechables** y **Cantidad de sodio en el pan de mesa.** Búscalo en los puntos de venta.

Empaques vemos, calidades no sabemos...

Seguramente en más de una ocasión te has preguntado cuál es la diferencia entre las múltiples marcas y presentaciones de jamón que existen. Además del precio (nuestro punto de comparación más común), en el empaque podemos encontrar información útil para decidir cuál nos conviene más para el estómago y los bolsillos.

La norma **NOM-158-SCFI-2003** establece –entre muchas otras cosas– una clasificación comercial de acuerdo con los grados de calidad que pueden presentar los diversos tipos de jamón. Éstos pueden ser extrafino, fino, preferente, comercial y económico.

Sin embargo, no pienses que un jamón calificado como económico puede hacerte daño sólo por tratarse de un producto de calidad inferior. La clasificación comercial de estos productos se funda en la cantidad de nutrientes, el origen de los mismos y otras características relacionadas con el proceso de elaboración, no con su inocuidad sanitaria (es decir, su incapacidad para hacerte daño o enfermarte).

Como ya leíste en el apartado anterior, hay empresas que para abaratar la producción de los jamones agregan sustancias como la fécula (principalmente de almidón) y soya. Un producto que no contenga estos ingredientes que sustituyen una porción de la carne, obviamente tendrá mejor calidad que otro.

A continuación encontrarás una tabla que muestra los requisitos para que un producto pueda considerarse de una u otra categoría (sin importar si es de pavo, cerdo o mezcla de ambos).

Entre mayor sea la cantidad de "proteína libre de grasa" y menor la de "proteína adicionada" y "fécula", de mejor calidad será el jamón.

Clasificación comercial	% PLG* Mínimo	% Grasa Máximo	% Humedad Máximo	% Proteína adicionada Máximo	% Carragenina Máximo	% Fécula Máximo
Extrafino	18	6	75	0	1,5	0
Fino	16	6	76	2	1,5	0
Preferente	14	8	76	2	1,5	5
Comercial	12	10	76	2	1,5	10
Económico	10	10	76	2	1,5	10

* Proteína total libre de grasa, incluyendo, en su caso, la proteína adicionada.
Nota: La proteína adicionada y la fécula podrán emplearse mezclados, a condición de que el porcentaje total de dicha mezcla no rebase el máximo permitido para cada uno de ellos.

Como muestra la tabla, entre mayor sea la cantidad de "proteína libre de grasa" y menor la de "proteína adicionada" y "fécula", de mejor calidad será el jamón. ¿Por qué? Porque contiene más carne de cerdo o pavo, prescindiendo de la soya y del almidón, que, de una u otra forma, "rellenan" el producto.

La próxima vez que vayas a comprar jamón fíjate en la calidad que declara el empaque. Si vas a adquirir "jamón por rebanada" puedes pedir a los dependientes que te indiquen el grado de calidad que poseen las marcas que te ofrecen. Recuerda que York, Virginia, ahumado o de pierna no son clasificaciones de calidad, sino tipos de preparación y horneado que no necesariamente representan una mejor o peor calidad.

EL ESTUDIO

Más allá de sus vistosos empaques y leyendas, ¿sabes cuántos cumplen por dentro lo que prometen por fuera? Para averiguarlo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó 65 marcas de jamón de pavo y cerdo comercializadas, en su mayoría, a nivel nacional.

Todos los productos se adquirieron en diversos establecimientos del Distrito Federal. Al momento de la compra se verificó que estuvieran refrigerados, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados; tal y como tú los elegirías en el súper. A cada uno se le sometió a las siguientes pruebas:

Contenido de proteína. Para la mayoría de los consumidores, la calidad del jamón está íntimamente relacionada con el contenido de proteína libre de grasa, misma que proviene tanto de la carne como de la soya que muchas marcas adicionan con el fin de abaratar la producción del producto. Por ello, el Laboratorio verificó la cantidad de este nutriente en cada muestra.

Contenido de grasa. El aporte energético (o calórico) del jamón varía dependiendo de la cantidad de grasa presente en el producto. Si estás buscando conservar (o recobrar) la línea, échale un ojo a este rubro en las tablas de resultados.

Contenido de sodio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de este mineral para los adultos no debe sobrepasar los 2400 miligramos diarios; mientras que para niños de entre 7 y 10 años debe ser menor a los 1600 miligramos. Dependiendo de la marca de jamón, el contenido de sodio varía entre los 600 y 1324 miligramos por cada 100 gramos de producto. Fíjate en la tabla cuánto aporta tu marca consentida y mídete a la hora de consumirlo, especialmente si tienes problemas o antecedentes familiares de diabetes e hipertensión.

Contenido de agua (humedad). A pesar de que el jamón se elabora con grandes cantidades de agua, la NOM de este producto establece un contenido de humedad determinado. En las tablas resaltamos cuáles incumplieron con lo establecido.

Contenido de fécula (almidón). ¿Sabes por qué los embutidos contienen este ingrediente? Además de ayudar a darle consistencia a la carne, sirve para abaratar el costo de producción. De ahí que muchos consumidores consideren que, entre menos fécula contenga, mayor calidad (y generalmente, precio) tendrá el producto. En este estudio determinamos el contenido de almidón y corroboramos que coincidiera con lo declarado en la etiqueta. En caso de haber encontrado alguna diferencia o alguna violación a la norma, lo reportamos en las tablas de resultados.

Información al consumidor. El etiquetado es más que tipografías seductoras e imágenes que abren el apetito. Contienen información que resulta útil al momento de elegir un producto: ¿cuánto sodio tiene?, ¿qué tantos miligramos de soya declara?, ¿y de fécula? Por ello, el Laboratorio verificó que todas las muestras estuvieran etiquetadas como lo estipula la ley, incluyendo: denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote, fecha de caducidad, clasificación, leyenda de conservación y contenido neto en los productos envasados. También se constató que los ingredientes y leyendas ostentadas en el etiquetado fueran veraces y no confundieran al consumidor.

Aporte energético. ¿Sabes qué jamón te aporta más calorías? En el estudio se determinó la cantidad de energía que cada producto te aporta en 100 gramos.

Precio. Este criterio no forma parte de la evaluación. Sin embargo, puede servirte como orientación cuando lo estés comprando. Para calcularlo utilizamos el costo promedio del producto en el mercado al momento de su adquisición.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de sodio para los adultos no debe sobrepasar los 2400 miligramos diarios.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por **Profeco** pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

JAMÓN (extrafino 18% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Excelencia Peñaranda Jamón tipo York sabor natural Extrafino 18 % proteína libre de grasa 250 g / México	Completa	3.1	19.9	73.0	634	Negativo	112	$25.00	–
Bernina Jamón de pierna al horno No presenta clasificación 200 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	3.4	20.3	73.4	736	Negativo	112	$20.25	–
Bernina Jamón de pierna tipo York No presenta clasificación 250 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	1.4	18.9	75.4	1252	Negativo	93	$18.80	–
Bernina Jamón de pierna estilo holandés No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	2.2	18.9	75.2	735	Negativo	99	$17.50	–
Bernina Jamón de pierna estilo americano No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma y no presenta leyenda de conservación.	2.7	18.7	75.4	687	Negativo	102	$17.83	–

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO

29 de agosto
al 15 de noviembre de 2012

PERIODO DEL MUESTREO

29 de agosto
al 25 de septiembre de 2012

MARCAS ANALIZADAS

65

PRUEBAS REALIZADAS

6726

NORMATIVIDAD

Para la realización del estudio se emplearon las siguientes normas oficiales (NOM) como referencia:

NOM-158-SCFI-2003.
Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010.
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.

NOM-002-SCFI-2011.
Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

JAMÓN (fino 16% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
TANGAMANGA Jamón de pierna Listón Azul de la Casa Inglesa No presenta clasificación 250 g / México	No presenta clasificación conforme a norma, y no declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	3.7	18.7	72.7	819	Negativo	115	$16.00	–
TANGAMANGA Jamón de pavo Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	No declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	3.5	18.7	72.2	861	Negativo	116	$16.00	–
Bernina Jamón de pavo No presenta clasificación 300 g / México	No presenta clasificación conforme a norma, y no declara leyenda de conservación.	2.7	17.4	75.9	649	Negativo	100	$15.33	–
Oscar Mayer Jamón cocido ahumado No presenta clasificación 340 g / EUA	No presenta clasificación conforme a norma.	3.2	17.3	75.1	950	Negativo	103	$25.56	–
Cham es de Chata Jamón de pierna York/ Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta, no declara grasas saturadas ni fibra. Declara estar fortificado en vitaminas, hierro y calcio, pero en su fórmula no muestra fortificación en calcio.	2.3	17.3	76.0	730	Negativo	97	$8.50	–
Reserva de la casa Chata Tipo delicatessen jamón de pierna de cerdo Calidad fino 16% proteína libre de grasa A granel / No indica	No indica país de origen y su tabla nutrimental es incompleta. No declara la cantidad de omega 3 que resalta tener.	2.6	17.2	73.2	632	Negativo	109	$8.55	–
Delíkat Jamón de pierna premium Fino 16% PLG 300 g / México	No declara porcentaje de proteína de soya adicionada.	2.2	17.1	76.0	759	Negativo	95	$15.63	–
San Rafael Delicatessen Jamón de pierna real Fino 16% proteína libre de grasa 300 g / México	Completa	1.7	16.4	73.2	1188	Negativo	101	$17.07	–
UNICA WUNSCH Jamón estilo americano No presenta clasificación A granel / México	No demostró la veracidad de la información en cuanto a los ingredientes que declara. No presenta clasificación y no declara el porcentaje de proteína de soya adicionada.	0.9	16.1	75.9	777	Negativo	88	$7.58	–

JAMÓN (fino 16% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
zwan Jamón de pierna Fino 16% proteína libre de grasa 250 g / México	Completa	2.4	15.8	75.4	764	Negativo	98	$16.20	–
CARNELI Ligeri Jamón tipo York Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Resalta ser adicionado con omega 3 y 6 pero su adición es muy pequeña (0.009%).	1.6	15.8	75.2	713	Negativo	95	$12.66	–
D'hector Jamón de pierna horneada Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	3.4	15.3	75.0	958	Negativo	103	$4.39	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003.
Galy Jamón tipo York Fino proteína libre de grasa 16% A granel / México	Completa	1.9	15.1	76.0	734	Negativo	94	$5.49	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003.
PARMA Sabori Jamón York de pierna Fino 16% proteína libre de grasa A granel / México	Tiene fécula que no declara.	1.8	16.0	75.6	821	4.28	95	$11.40	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Fran'z Jamón horneado Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote y no declara la fécula ni el porcentaje de soya adicionadas.	1.3	15.9	75.7	585	5.0	94	$5.00	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Fran'z Jamón Virginia Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote. No presenta fecha de caducidad. Tiene soya y fécula que no declara.	1.7	15.6	76.0	636	5.2	94	$5.20	Contiene fécula que la NOM-158-SCFI-2003 no permite para esta clasificación.
Santo Tomás Jamón horneado de pavo No presenta clasificación A granel / México	No presenta clasificación conforme a la norma. No declara el porcentaje de soya adicionada. No presenta número de lote. Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas ni azúcares.	6.5	12.4	69.8	645	7.9	143	$3.00	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003, además tiene fécula que la NOM no permite para esta clasificación.
Brower Jamón horneado de pavo Proteína 16% fino libre de grasa A granel / México	No presenta número de lote. Tiene soya y fécula que no declara.	2.2	12.2	74.6	714	8.3	101	$4.50	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003, además tiene fécula que la NOM no permite para esta clasificación.

JAMÓN (preferente 14% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Dyn Jamón York de pierna de cerdo Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Adiciona 1.3% de proteína de soya, pero en etiqueta indica 0.5%. El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	1.9	14.7	76.8	842	3.8	90	$4.79	–
Galicia Jamón de pierna horneado Preferente proteína libre de grasa 14% A granel / México	Completa	3.4	13.9	74.4	984	6.1	107	$4.92	Contiene más % de fécula de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CARNELI Ligeri Jamón de pavo natural Preferente 14 % proteína libre de grasa A granel / México	Resalta ser adicionado con omega 3 y 6, pero su adición es muy pequeña (0.009%).	2.2	13.8	75.2	810	2.9	98	$9.64	–
Dyn Jamón de cerdo Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Dice en ingredientes "proteína de origen animal (1.5%)", que no adiciona. Tiene 1.33% de proteína de soya, que no declara en etiqueta. El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.3	13.8	76.0	817	4.1	95	$4.79	–
zwan Jamón de pavo Virginia Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Declara contener 1% de proteína de soya, pero en realidad tiene 2%.	2.6	13.6	75.9	906	3.9	97	$5.49	–
Sabadell Jamón de pierna horneado Preferente 14% PLG A granel / México	En su etiqueta la declaración de grasas saturadas es incorrecta.	1.3	13.5	77.7	885	5.6	83	$5.20	Contiene más % de fécula de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Dyn Jamón de pavo Virginia Preferente 14% proteína libre de grasa A granel / México	Adiciona 2% de proteína de soya, pero en etiqueta indica 0.5%. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.1	13.4	76.0	777	6.2	95	$4.74	Contiene más % de fécula y menos proteína de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Alpino Jamón de pierna Preferente 14% PLG A granel / México	Completa	1.7	13.3	76.9	735	4.1	89	$6.50	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Sabadell Jamón Virginia de pavo Preferente 15% PLG A granel / México	La declaración de grasas saturadas es incorrecta. Declara 64% de carne de pavo, pero tiene 55.7%.	1.7	12.6	76.2	872	6.6	93	$4.80	Contiene más % de fécula y menos proteína de lo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

JAMÓN (comercial 12% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
Capistrano Jamón de pavo Virginia 12% proteína libre de grasa Comercial 250 g / México	Completa	2.1	14.5	75.2	1282	4.8	95	$10.36	–
Capistrano Jamón de pavo y cerdo Virginia 12% proteína libre de grasa Comercial 250 g / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares.	1.8	12.9	75.1	1324	4.5	94	$9.40	–
FUD Jamón de pavo Virginia Comercial 290 g / México	Declara contener 2% de soya, pero tiene 4%, no cumpliendo con lo declarado en su etiqueta, ni con la NOM-158-SCFI-2003.	2.4	12.7	72.8	1096	9.3	107	$9.32	–
San Antonio Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	2.2	12.6	75.5	894	6.1	97	$4.17	–
KIR Virginia jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa 250 g / México	Resalta contener hierro, fósforo + proteína, pero es lo que proviene de la carne.	2.1	12.5	73.8	948	7.9	104	$10.20	–
Marietta Virginia jamón de pavo 12% proteína libre de grasa Comercial A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.5	12.5	75.4	1078	3.0	104	$5.13	–
CHIMEX IBERO Barcelona Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	2.5	12.4	74.4	903	5.1	103	$6.85	–
FUD Jamón de pavo y cerdo Virginia Comercial 290 g / México	Declara contener 2% de soya, pero tiene 4%, no cumpliendo con lo declarado en su etiqueta ni con la NOM-158-SCFI-2003.	2.0	12.4	73.9	1189	8.4	100	$9.71	–
Alpino Jamón Nápoles de pavo y cerdo Comercial 12% PLG A granel / México	Completa	2.0	12.2	76.0	828	4.9	94	$4.33	–
PAR Jamón cocido cerdo y pavo 12% proteína libre de grasa Comercial A granel / México	El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado. La declaración de grasas saturadas es incorrecta.	2.7	12.0	75.9	936	6.2	99	$2.70	–

JAMÓN (comercial 12% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
BAFAR Jamón de pavo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa 250 g / México	Contiene 2.6% de proteína de soya, que no coincide con lo que declara (2%) ni con lo máximo que permite la NOM-158-SCFI-2003.	5.1	12.0	72.0	1078	4.9	124	$7.80	–
BAFAR Jamón de pavo y cerdo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Contiene 3.4% de proteína de soya, que no coincide con lo que declara (2%) ni con lo máximo que permite la NOM-158-SCFI-2003.	2.1	11.9	77.3	972	5.2	89	$3.88	No cumple con el contenido máximo de humedad que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CHIMEX VIVA Horneado jamón de pavo y cerdo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Sus lotes no son homogéneos, se encontró que un lote tuvo menos del 55% de pavo que exige la NOM-158-SCFI-2003 para usar la denominación que ostenta.	1.6	11.4	74.4	1126	5.9	97	$4.15	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
D'hector Jamón de pavo Comercial 12% proteína libre de grasa 1 kg / México	Completa	4.6	11.3	73.7	902	8.2	118	$4.19	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
alys Americano jamón de cerdo y pavo Comercial proteína libre de grasa 12% 210 g / México	Completa	3.9	11.2	74.6	728	7.6	111	$6.67	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Herti Pak Americano jamón de cerdo y pavo Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares. El orden de ingredientes es incorrecto.	3.8	11.1	72.5	982	8.3	118	$4.10	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Chamesdela Chata Jamón de pavo y cerdo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Dice tener 35% de pierna y muslo de pavo y tiene 32%. Dice tener 25% de pierna de cerdo y tiene 17%. Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.7	11.0	74.1	895	7.7	110	$4.80	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
alys Jamón de pavo Comercial proteína libre de grasa 12% 210 g / México	Completa	3.9	11.0	74.2	1177	9.1	112	$7.62	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
CARNELI Jamón de pavo tipo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.6	10.8	75.7	743	7.5	94	$7.29	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación
Chamesdela Chata Jamón de pavo Virginia Comercial 12% proteína libre de grasa A granel / México	Dice tener 61% de muslo de pavo y tiene 36%. Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.0	10.8	74.5	1021	5.4	105	$5.90	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

JAMÓN (económico 10% proteína libre de grasa)

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
San Antonio Americano jamón de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	No cumple con el contenido mínimo de 55% de carne de pavo que exige la norma para denominarse jamón de pavo y cerdo.	3.6	12.9	70.5	918	7.3	122	$3.98	–
CHIMEX Jamón tradicional de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.3	12.6	73.7	1036	2.8	97	$3.80	–
Marrieta Mi Lonchy Jamón de pavo y cerdo 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	2.4	11.6	77.1	833	5.4	92	$3.68	No cumple con el contenido máximo de humedad que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.
Tampico Jamón americano No presenta clasificación A granel / México	No demostró la veracidad de la información en cuanto a los ingredientes que declara. No presenta clasificación. No indica razón social. No presenta tabla nutrimental.	7.2	11.5	69.0	668	9.6	149	$2.50	–
aroos Jamón de pavo Virginia 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	2.8	11.4	75.8	988	6.6	98	$4.09	–
alys Jamón cocido de pavo y cerdo Económico proteína libre de grasa 10% 1 kg / México	Completa	6.0	10.9	71.8	798	7.6	129	$4.19	–
Granja Món Cocido jamón de cerdo y pavo Económico 10% PLG A granel / México	Su tabla nutrimental es incompleta. No declara grasas saturadas, fibra ni azúcares.	3.5	10.7	73.9	816	7.9	109	$3.40	–
CARNELI Jamón de pavo tipo americano Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	1.2	10.5	76.0	837	10.0	90	$6.25	–
La Hacienda Jamón cocido de pavo Económico 10% PLG A granel / México	El orden cuantitativo de sus ingredientes no corresponde a lo declarado.	2.1	10.2	72.5	972	9.9	109	$3.20	–

JAMÓN (económico 10% proteína libre de grasa) continuación

Marca, denominación, clasificación comercial, presentación y país de origen	Información al consumidor	Grasa g/100 g	Proteína libre de grasa g/100 g	Agua g/100 g	Sodio (mg/100 g)	Fécula g/100 g	Contenido energético (kcal/100 g)	Costo por 100 g	Observaciones
aroos Jamón de pavo cocido 10% proteína libre de grasa Económico A granel / México	Adiciona pasta de pollo, que no está permitido por la NOM-158-SCFI-2003.	3.9	10.2	73.4	1017	10.0	112	$2.47	–
KIR Americano jamón de pavo y cerdo Económico 10% proteína libre de grasa 200 g / México	Resalta contener hierro, fósforo + proteína, pero es lo que proviene de la carne.	1.9	10.1	74.1	988	9.8	100	$9.40	–
San Antonio Jamón de pavo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	4.5	10.0	71.1	1019	9.3	124	$2.47	–
DUBY Jamón cocido de pavo Económico 10% proteína libre de grasa A granel / México	Completa	4.4	8.9	71.7	1040	8.2	121	$2.90	No cumple con el contenido mínimo de proteína que pide la NOM-158-SCFI-2003 para esta clasificación.

COMPARA, ELIGE Y CONSERVA

- Si compras jamón empaquetado, revisa cuánta soya y fécula declara el producto en la etiqueta. También verifica que su calidad esté señalada según la Norma Oficial Mexicana vigente.
- Adquiere este tipo de productos sólo en establecimientos donde los conserven en refrigeración.
- Si compras jamón empaquetado, revisa la etiqueta para saber qué tipo de producto estás consumiendo. Puede ser que, deseando llevar pavo, compres cerdo o alguna mezcla de carnes. Los empaques de diferentes presentaciones de una misma marca pueden ser muy similares.
- Si eres alérgico a la soya, verifica el contenido que cada marca declara. Si lo pides por rebanadas, exige al dependiente que te muestre la etiqueta para salir de dudas.
- En caso de preferir el jamón rebanado al preenvasado: verifica que la rebanadora se encuentre limpia, que la información de la etiqueta sea legible y que el producto no presente partes decoloradas (debido a la prolongada exposición a la luz), y que el personal que despacha utilice guantes y lleve el cabello recogido.
- Evita romper la famosa "cadena de frío", dejando para el final del mandado los refrigeradores con éstos y otros productos que necesitan de congelamiento para su conservación. Recuerda: que sean los últimos en entrar a tu carrito, pero los primeros en meterse al refrigerador.
- Las carnes frías en general deben mantenerse a una temperatura de entre 2 y 4 °C para prevenir la proliferación de microorganismos.
- El jabón rebanado se conserva mejor envuelto en papel encerado que en una bolsa de plástico.
- No es recomendable congelar este producto. De hacerlo, corres el riesgo de que pierda sus principales características sensoriales, como sabor, color, consistencia y humedad.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Platillo Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al **Teléfono del Consumidor** para suscribirte sin costo alguno. Llama al **5568 8722** desde el DF y Área Metropolitana, o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

LO QUE CONCLUIMOS

¿Americano, Virginia, York? En el mercado existe un desorden notorio en estos productos. Las diferentes marcas utilizan éstos (y otros) nombres en su denominación para diferenciar su calidad. Sin embargo, éstas no son contempladas en la clasificación de la norma **NOM-158-SCFI-2003**. Y eso, ¿qué significa? Que, como puedes revisar en las tablas, hay variaciones significativas en los contenidos de jamones (y por ende, en la calidad) de un mismo "estilo".

Se guardan información. Ahora sabes que muchas marcas adicionan soya y fécula para abaratar el costo de producción. También, que la norma estipula cantidades tope de acuerdo con la calidad a la que aspiran. Lo que no sabes es que hay marcas que, a pesar de contener estos ingredientes, no lo declaran. Ubícalas en la tabla para que sepas de dónde vienen las proteínas que te estás llevando a la boca.

No respetan la norma. En el estudio encontramos marcas que no cumplen con la normativa y presentan desviaciones en los parámetros de proteína, humedad y fécula. Encuéntralas en las tablas. Otras no ostentan en la etiqueta la clasificación que precisa la NOM (es decir, extrafinos, finos, preferentes, comerciales o económicos).

Les faltó carnita. También encontramos casos en los que los productos declaran porcentajes de carne mayores a los que contienen en realidad. En las tablas se resaltan las marcas que se quedaron cortas. Asimismo, hubo productos que no cumplieron con el contenido cárnico mínimo para usar la denominación que ostentan. Tal es el caso de las marcas **San Antonio** (jamón de pavo y cerdo tipo americano/económico) y una muestra de **Chimex Viva** (jamón de pavo y cerdo horneado/comercial), que no cumplieron con el mínimo de 55% de carne de pavo que exige la norma.

Se les pasó la mano en su publicidad. En la verificación de etiquetado encontramos que hay productos con leyendas:

A) Que son exageradas. Por ejemplo, la marca de jamón de pavo tipo americano y jamón tipo York **Carneli Ligeri** resalta que sus productos están adicionados con omega 3 y 6; sin embargo, la adición es muy pequeña (apenas de 0.009%). La marca de jamón de pierna York **Cham es de la Chata** asegura estar fortificado con vitaminas, hierro y calcio, pero su composición no demuestra estar fortificado en calcio.

B) Que resaltan contenido de nutrientes. Por ejemplo, la marca **KIR**, en sus productos jamón de pavo tipo Virginia y jamón de pavo y cerdo tipo americano, resalta que contiene hierro, fósforo y proteínas, pero, como sabemos, son los contenidos propios de la carne.

No se saben presentar. En el etiquetado también se encontraron fallas:

A) Las tablas nutrimentales están incompletas o son erróneas.

B) La declaración en orden cuantitativo de sus ingredientes es incorrecta.

C) No declaran ingredientes, como fécula y soya.

Fuentes

- Eroski Consumer. (10 de diciembre de 2007). "Conocer bien los derivados de pavo". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/08/29/166260.php

- Eroski Consumer. (Abril de 1999). "Carne de cerdo, injusta mala fama". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://revista.consumer.es/web/es/19990401/alimentacion/31432.php

- Fernández Ramírez, María Virginia; Julio César Morales Munguía, Agustín Montiel Cota y Miriam Mendívil Morales. (2008). "Composición proximal y atributos sensoriales de jamón preparado con tres niveles de inyección de salmuera", en *BIOtecnia*, Vol. X, No. 3. Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.biotecnia.uson.mx/revistas/articulos/1-art6.pdf

- Profeco. (s.a.). "Reporte especial: Calidad de jamones". Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://www.consumidor.gob.mx/wordpress/wp-content/uploads/2012/04/RC-289-jamones.pdf

- Secretaría de Economía. (2003). Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003. Jamón – Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba. Recuperado el 28 de noviembre de 2012, de http://200.77.231.100/work/normas/noms/2010/nom158scfi-03mod.pdf

¿Escobas? ¿Para qué?

ASPIRADORAS de uso doméstico

¿Qué hay detrás de esas máquinas "tragapolvo"? Más importante, ¿cuáles son realmente efectivas y cuáles son más ruido que resultados?

En este estudio te diremos en qué tienes que fijarte al adquirir uno de estos electrodomésticos, para estar seguro de que mantendrán limpio tu hogar.

Tan fácil como presionar un botón, dirigir el dispositivo hacia la zona sospechosa y pasearlo con un movimiento de adelante hacia atrás con la esperanza de que el polvo y suciedad pasen de la superficie a las entrañas del aparato. Eso es hoy, pero las aspiradoras no siempre fueron tan manejables como las actuales. A finales del siglo XIX, los primeros modelos no eran eléctricos, sino mecánicos, y eran tan voluminosos –más grandes que un refrigerador– que se requerían dos personas para hacerlos funcionar. Una de ellas accionaba un fuelle para crear un vacío y la otra se encargaba de empujar el aparato por la habitación.

Para 1901, el inglés Hubert Cecil desarrolló un modelo eléctrico que empleaba un motor muy pesado –como dato curioso, lo utilizó para limpiar las alfombras de la Abadía de Westminster. Pero fue el estadounidense James Murray Spangler quien mejoró el diseño al sustituir este motor por un ventilador eléctrico, lo cual redujo el tamaño y volumen del aparato (hasta pesar "sólo" 20 kilos), dándole así más portabilidad. La popularidad de la aspiradora no se dio hasta que, en 1908, Murray vendió los derechos de su invento a William H. Hoover. Este señor agregó modificaciones, como un mango largo para su mejor manipulación, llantas para poder desplazarlo, y una bolsa para contener el polvo aspirado. Esto permitió que, a mediados del siglo pasado, la aspiradora se convirtiera en una herramienta omnipresente en los hogares modernos.

Desde entonces y hasta nuestros días, el modelo básico no ha cambiado mucho, salvo en tamaño y accesorios para mejorar su desempeño. Las aspiradoras eléctricas domésticas de hoy constan de un motor eléctrico que hace girar las aspas de una turbina, la cual genera una succión turbulenta de vacío. Esto permite absorber el polvo a través de una manguera conectada a un depósito (o bolsa) que lo recolecta. Algunos modelos contienen agua en sus depósitos, que actúa como filtro para retener el polvo aspirado, nada más. El problema es que estas aspiradoras en ocasiones no retienen el polvo más fino, porque éste es permeable al agua.

Pero, ¿qué tan seguro puedes estar de que realmente hagan su trabajo? Una mayor potencia no necesariamente se traduce en mejores resultados. Recuerda que las aspiradoras son uno de los electrodomésticos que consumen grandes cantidades de electricidad. De ahí la importancia de detenerte a analizar cuál te garantiza un mejor desempeño.

Para que tus deseos de mantener tu ambiente impecable no queden reducidos a polvo, al adquirir una aspiradora debes tener en cuenta al menos los siguientes aspectos: tamaño de tu vivienda y la clase de superficies que quieres aspirar. Si vives en un espacio pequeño y no generas mucha suciedad, un aparato sin bolsa puede funcionar, pero, por el contrario, si necesitas limpiar varias superficies y muchas habitaciones debes considerar otros modelos: los pisos de madera y otros materiales demandan que el aparato cuente con accesorios adecuados, diferentes a los que se emplean sólo en alfombras y muebles.

Ahora, si estás buscando reducir los factores que pueden desatar síntomas en personas alérgicas, debes poner atención en los modelos que cuentan con filtros conocidos como HEPA, específicos para esa finalidad (ver recuadro).

Actualmente el mercado nacional ofrece una gran cantidad de marcas y modelos (horizontales –o de trineo–, verticales, con filtro con agua, con cepillos motorizados, para alfombra, para superficies duras, silenciosas), que van desde menos de mil pesos hasta más de los 30 mil.

Para evitarte dolores de cabeza al hallar el modelo que necesitas a fuerza de prueba y error, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se dio a la tarea de analizar las principales marcas y modelos de aspiradoras eléctricas que encontrarás en las tiendas alrededor del país, incluyendo las tipo trineo y las verticales.

Considera todos estos aspectos, y no te dejes llevar sólo por el precio, porque lo barato puede salirte caro, tanto en eficiencia y en consumo de energía, como en tu salud y seguridad.

El estudio

Se analizaron 22 modelos de 11 de las principales marcas de aspiradoras eléctricas de uso doméstico que se encuentran a la venta en el mercado nacional.

Cada uno de estos aparatos fue sometido a ocho pruebas, cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Se verificó por inspección visual que las aspiradoras presentaran, en forma clara, indeleble y en idioma español, la información requerida en la normativa nacional vigente, tal como: marca, modelo, contraseña para la fabricación, venta y uso, NOM, nombre, denominación o razón social y domicilio del fabricante nacional o del importador, leyenda que identifique al país de origen y las características nominales de alimentación eléctrica del producto.

Instructivos y garantías

Los aparatos debían presentar un instructivo que incluyera las indicaciones claras y precisas para su uso normal, conservación y mejor aprovechamiento; así como advertencias para el manejo seguro y confiable del equipo por parte de los usuarios. En cuanto a la garantía, se verificó que estuviera redactada en los términos establecidos por la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Acabados

Se revisó que los aparatos no presentaran aristas pronunciadas, bordes filosos o punzocortantes, que pudieran poner en peligro la integridad física de los usuarios, así como que tuvieran un correcto ensamble, sin presentar cambios de color detectables a simple vista en los materiales del cuerpo del producto y/o sobrantes o faltantes de material, que pudieran desmeritar su presentación ante al consumidor.

Consumo de energía

Con la ayuda de un vatímetro digital se revisó la cantidad de energía eléctrica que consume el producto durante su operación normal; para ello se fue reduciendo el diámetro de la entrada de aire en la manguera de cada una de las aspiradoras analizadas, para encontrar y reportar su consumo máximo de energía.

Poder de succión

Tanto éste como el caudal de aire aspirado son las características físicas que le dan a la aspiradora la fuerza necesaria para levantar el polvo de la superficie en cuestión (ya sea mueble, alfombra o piso). La potencia de succión se reporta cuando el volumen de aire calculado es el mayor como resultado de la reducción del diámetro de su entrada de aire.

Esta misma prueba se repite utilizando la aspiradora con su depósito o bolsa recolectora a 30% de su capacidad máxima (llenada con polvo de prueba), para verificar si esta saturación provoca una reducción en el poder de succión.

Ruido generado en la operación

Se utilizó un medidor de presión sonora colocado a un metro de distancia de las aspiradoras, operando en condiciones normales sobre una alfombra de nylon® de media pulgada de alto. La ponderación representada en las tablas es la siguiente:

Muy bajo: menos de 68.1 dB
Bajo: de 68.2 a 74.9dB
Medio: 75.0 a 82.2 dB
Alto: 82.3 a 88.3 dB
Muy alto: más de 88.3

¿Monstruos microscópicos "comepiel"?

Seguramente has oído hablar de los ácaros del polvo, esos seres microscópicos que habitan contigo sin que tú los percibas. Estas persistentes criaturas se multiplican cuando la humedad del aire alcanza condiciones de 75-80% y una temperatura de por lo menos 21 ºC (por cada gramo de polvo se pueden encontrar de 500 hasta 15 mil de estos bichos). Se alimentan de escamas de piel y encuentran un cómodo hogar en camas, almohadas, alfombras, muebles, ropa y muñecos de peluche.

Por más terroríficos que suenen, estos pequeños monstruos no muerden ni contagian enfermedades, y serían inofensivos si sus heces no causaran síntomas severos en las personas alérgicas.

Sobreviven a tus dedicados empeños de sacudir el polvo o barrer, incluso a las aspiradoras comunes, pues poseen unos garfios en las patas con los cuales se aferran al material que los alberga.

En el mercado hay aspiradoras que ofrecen acabar con este problema.

Desgraciadamente, todavía no existe un método satisfactorio para probarlo. Sin embargo, entre más potencia tenga un aparato, más partículas arrancará de la superficie, pero no sirve de mucho si las vuelve a arrojar. Si tú o alguien de tu familia es alérgico a los ácaros, prefiere los modelos equipados con filtro HEPA –que detienen las partículas más pequeñas al interior, evitando que vuelvan al exterior–, pues incrementan las posibilidades de librar a tu hogar de estos bichos.

Desempeño en alfombra y piso con ranura

Para la primera situación se realizaron dos ciclos completos del aparato en funcionamiento con la boquilla o aditamento exclusivo para alfombra, aplicando un movimiento de zigzag sobre toda la superficie de prueba: una alfombra de pelo de nylon® de media pulgada de alto con dimensiones de 100 cm x 100 cm (1 m²) y 100 gramos de polvo de prueba –conformado por una mezcla de polvos gruesos (arena de mar) a muy finos (talco). Esta operación se realizó tres veces con cada aparato, con la finalidad de calcular el promedio del desempeño del aspirado en alfombra en condiciones de funcionamiento normal.

Para la prueba de aspirado en piso con ranura se utilizó un piso de madera de 1,22 x 1,22 m, con una ranura de 5 mm de ancho x 19 mm de profundidad. En ella se depositaron 50 gramos de polvo de prueba, esparcido a todo lo largo, para posteriormente aspirarlo con el accesorio (boquilla) para ranuras del aparato. Se pasó el aparato de principio a fin de la ranura, una sola vez, a una velocidad constante. Una vez terminado este proceso se cuantificó la cantidad de polvo aspirado. Igual que en el caso de las alfombras, esta prueba se hizo 3 veces en total para calcular el promedio del desempeño del aspirado en piso con ranura en condiciones de funcionamiento normal.

Tanto para las pruebas en alfombra como en piso con ranura se utilizaron bolsas nuevas, depósitos y filtros limpios, según el caso.

Ficha técnica

Realización del estudio
Del 27 de septiembre al 15 de noviembre de 2012

Muestreo
Del 17 de septiembre al 24 de octubre de 2012

Marcas/modelos analizados
11/22

Pruebas realizadas
1276

Normatividad

Como base para determinar la calidad y desempeño de estos productos se emplearon las siguientes normas:

NOM-003-SCFI-2000. Productos eléctricos – Especificaciones de seguridad.

NMX-J-521/1-ANCE-2005. Productos eléctricos –Aparatos y equipo de uso doméstico – Seguridad en aparatos electrodomésticos y similares.

NMX-J-521/2-2-ANCE-2011. Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad – Parte 2-2: Requisitos particulares para aspiradoras y aparatos de limpieza de succión de agua.

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

Métodos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Seguridad eléctrica

Se verificó que los aislamientos fueran lo suficientemente robustos y seguros para resistir, bajo condiciones de alimentación eléctrica y uso normal, sin permitir descargas eléctricas hacia el usuario. De igual forma, se revisó que el aparato funcionara correctamente bajo condiciones normales y anormales de operación sin que sufra un calentamiento excesivo que pueda degradar sus aislamientos o poner en riesgo la integridad física de los usuarios.

Características

Se revisó en cada una de las aspiradoras analizadas que presentaran todos los accesorios y aditamentos que se describen en su etiquetado y/o manual de usuario y, que estos funcionaran de acuerdo a lo esperado e indicado por el fabricante del equipo en su manual de usuario. En la tabla de resultados se presentan enlistados por marca y modelo.

Aspiradoras domésticas

Marca	
Información al consumidor	
Garantía (años)	
Acabados	
Consumo de energía en operación (W)	
Potencia de succión sin carga	
Potencia de succión con carga	
Desempeño en alfombra (%)	
Desempeño en piso con ranura (%)	
Ruido (dB)	
Seguridad eléctrica	
Dimensiones (cm)	Alto
	Ancho
	Fondo
Peso, sin accesorios (kg)	
Largo del cable de alimentación (m)	
Carga máxima de la bolsa o deposito (kg)	
Accesorios y características	
Evaluación global de calidad	

Información al consumidor y garantía

* No presenta póliza de garantía conforme a LFPC.
** Presenta instrucciones en DVD con subtítulos en español.
*** No presenta nombre ni dirección de los establecimientos donde se puede hacer válida la garantía y los lugares donde se pueden adquirir partes o componentes.
**** No fue posible comprar los filtros/bolsas en el establecimiento donde se adquirió la muestra ni en el centro de servicio indicado en la garantía.

Acabados

1 Presentó falla el mecanismo retráctil y el depósito no ensambla correctamente.
2 Presenta rebabas y mal terminado en partes plásticas.

Electrolux	Samsung	Samsung	Electrolux	Karcher	eureka
ULO20 Ultraone Hungría	SC88B0 Corea	SC67B0 Corea	Supercyclone Hungría	DS 5600 Italia	AS 1000 Tipo A China
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
***1	1	1	1	1	***3
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	1	Sin defectos
1209	1270	1276	1213	1292	1303
E	E	E	MB	B	MB
E	E	E	B	B	B
E	E	B	E	E	MB
E	E	E	E	E	E
Muy bajo	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Medio
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
24.0	25.0	26.0	23.0	49.0	110.0
32.0	30.0	29.0	30.0	32.0	36.0
50.0	51.0	43.0	45.0	47.0	32.0
6.7	5.6	5.5	5.2	8.5	7.0
5.1	6.9	5.8	5.1	5.0	8.2
3.3	2.9	2.8	4.2	5.0	2.7
a, c, g, j, k, y, e1, g1, i1, m1, p1(1.7), w1	a, c, j, k, n, o, p, w, e1, h1, i1, m1, p1(1.7), q1, t1, w1	c, j, k, n, o, p, w, e1, h1, i1, m1, n1, p1(1.6), q1, t1, w1	c, k, n, p, z, e1, g1, h1, i1, m1, p1(1.8), q1, t1, w1	c, k, n, p, u(2.25), y, e1, f1, h1, i1, j1, m1, p1(2.2), t1, w1, x1	c, k, p, q, r, v, z, b1, e1, i1, j1, l1, p1(0.93), q1, r1, v1(1)
E	**E**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**

Accesorios y caracteristicas

- **a** Asa ergonómica con control remoto.
- **b** Aspiración de líquidos y sólidos.
- **c** Aspiración de sólidos.
- **d** Atomizador o rociador.
- **e** Bolsa desechable.
- **f** Bolsa desechable HEPA.
- **g** Bolsa recolectora de polvo con sistema de cierre al retirarla.
- **h** Bolsa recolectora de polvo de material textil (no desechable).
- **i** Bolsa refrescante de aire (para almohadas, cojines y peluches).
- **j** Boquilla 3 en 1.
- **k** Boquilla combinada para alfombra y piso.
- **l** Boquilla para alfombra.
- **m** Boquilla para inflables.
- **n** Boquilla para muebles, tapicería y tejidos.
- **o** Boquilla para piso.
- **p** Boquilla para rincones y rendijas.
- **q** Boquilla tipo cepillo.
- **r** Boquilla turbo.
- **s** Boquilla para pisos de vehículos (herramienta).
- **t** Cabezal para limpieza de camas, mantas y sábanas.
- **u** Capacidad del tanque o depósito (litros).
- **v** Cepillo motorizado.
- **w** Cepillo o plumero para quitar el polvo.
- **x** Cepillo para pisos y paredes.
- **y** Compartimiento integrado para accesorios.
- **z** Porta accesorios.
- **a1** Control de flujo de aire en empuñadura.
- **b1** Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado.
- **c1** Copa de polvo ciclónica.
- **d1** Cuerpo de la aspiradora metálico.
- **e1** Cuerpo de la aspiradora plástico.
- **f1** Filtro de agua.
- **g1** Filtro de depósito de polvo.
- **h1** Filtro de motor.
- **i1** Filtro HEPA.
- **j1** Filtro tipo cartucho o reusable.
- **k1** Función como soplador.
- **l1** Gancho o colgador para enredar el cable.
- **m1** Guardacable retráctil.
- **n1** Indicador de llenado de la bolsa recolectora.
- **o1** Manguera con giro de 360º.
- **p1** Manguera flexible (longitud en metros).
- **q1** No usa bolsa.
- **r1** Protector de muebles.
- **s1** Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del aparato.
- **t1** Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera.
- **u1** Tubo con mango curvo.
- **v1** Tubo de extensión (número de piezas).
- **w1** Tubo telescópico.
- **x1** Líquido antiespumante.
- **y1** Aromatizantes, desodorante y refrescante de aire.
- **z1** Función para aromatizar y desodorizar.

Simbología:

E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Aspiradoras domésticas (continuación)

Marca		Koblenz AD-1600 RC China	Koblenz AD-1450R eclipse México	Kirby G10D Sentria II EUA	Electrolux Easy Box 1600 China	Karcher WD 4.200 Italia
Información al consumidor		Completa	Completa	** Completa	Completa	Completa
Garantía (años)		1	1	3	* No presenta	1
Acabados		Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Consumo de energía en operación (W)		1137	1372	756	1501	1321
Potencia de succión sin carga		B	B	MB	B	B
Potencia de succión con carga		B	B	R	B	B
Desempeño en alfombra (%)		MB	E	MB	B	B
Desempeño en piso con ranura (%)		E	E	E	E	E
Ruido (dB)		Medio	Muy alto	Alto	Medio	Medio
Seguridad eléctrica		Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Dimensiones (cm)	Alto	31.0	23.0	110.0	26.0	60.0
	Ancho	30.0	27.5	32.0	29.5	37.0
	Fondo	39.0	35.0	36.5	40.0	44.5
Peso, sin accesorios (kg)		5.1	4.1	9.4	5.4	7.5
Largo del cable de alimentación (m)		5.0	5.0	9.5	5.0	5.1
Carga máxima de la bolsa o deposito (kg)		1.6	2.2	5.0	2.1	20.9
Accesorios y características		c, k, n, p, w, c1, h1, i1, m1, n1, p1(1.6), t1, w1	c, g, k, p, q, z, e1, g1, h1, m1, n1, o1, p1(1.55), s1, t1, w1	c, d, f, l, m, n, o, p, q, s, t, v, w, x, z, a1, b1, d1, k1, l1, o1, p1(2.30), r1, t1, u1, v1(2)	c, k, n, p, y, e1, g1, h1, j1, m1, n1, p1(1.6), q1, s1, w1	b, e, k, p, u(14.5), z, e1, j1, k1, m1, p1(2.2), v1(2)
Evaluación global de calidad		**MB**	**MB**	**MB**	**B**	**B**

El polvo común se compone de partículas sólidas de materia muy fina, menores a 500 micras, las cuales viajan en el aire y se depositan en todas las superficies

Información al consumidor y garantía

* No presenta póliza de garantía conforme a LFPC.
** Presenta instrucciones en DVD con subtítulos en español.
*** No presenta nombre ni dirección de los establecimientos donde se puede hacer válida la garantía y los lugares donde se pueden adquirir partes o componentes.
**** No fue posible comprar los filtros/bolsas en el establecimiento donde se adquirió la muestra ni en el centro de servicio indicado en la garantía.

Acabados

1 Presentó falla el mecanismo retráctil y el depósito no ensambla correctamente.
2 Presenta rebabas y mal terminado en partes plásticas.

Koblenz	Karcher	Robot	Electrolux	Shop-Vac	Koblenz
PV-5003 K2 México	WD 3.200 Rumania	T4 México	neo10 China	5896449 K200 EUA	WD-380 K2B México
Completa	Completa	** Completa	Completa	**** Completa	Completa
1	1	2	***1	1	1
Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	2	Sin defectos
460	1324	849	805	883	457
B	B	R	B	B	MB
B	B	R	B	R	B
MB	B	MB	MB	B	B
E	E	E	MB	E	MB
Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
48.0	50.0	Alto 53.5	23.0	39.0	38.0
33.0	34.5	Diámetro 84.0	25.0	26.0	29.0
40.0	39.0		30.5	30.0	32.5
3.5	5.4	7.1	2.8	4.0	2.5
3.5	5.1	7.2	4.5	5.7	3.5
14.4	13.5	4.0	1.2	4.4	5.8
b, e, k, m, n, p, u(8), z, e1, k1, p1(1.5), t1, v1(2)	b, e, k, p, u(8), z, e1, j1, k1, l1, p1(2), v1(2)	b, d, i, k, m, n, p, u(3.0), v, w, z, e1, f1, k1, l1, o1, p1(2.45), q1, u1, w1, y1, z1	c, h, k, n, p, q, z, a1, e1, g1, h1, m1, n1, p1(1.6), t1, v1(2)	b, e, k, o, p, q, u(5), e1, k1, p1(2.1), v1(2)	b, e, k, m, n, u(3), z, e1, k1, p1(1.5), t1, v1(2)
B	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**

Accesorios y caracteristicas

- **a** Asa ergonómica con control remoto.
- **b** Aspiración de líquidos y sólidos.
- **c** Aspiración de sólidos.
- **d** Atomizador o rociador.
- **e** Bolsa desechable.
- **f** Bolsa desechable HEPA.
- **g** Bolsa recolectora de polvo con sistema de cierre al retirarla.
- **h** Bolsa recolectora de polvo de material textil (no desechable).
- **i** Bolsa refrescante de aire (para almohadas, cojines y peluches).
- **j** Boquilla 3 en 1.
- **k** Boquilla combinada para alfombra y piso.
- **l** Boquilla para alfombra.
- **m** Boquilla para inflables.
- **n** Boquilla para muebles, tapicería y tejidos.
- **o** Boquilla para piso.
- **p** Boquilla para rincones y rendijas.
- **q** Boquilla tipo cepillo.
- **r** Boquilla turbo.
- **s** Boquilla para pisos de vehículos (herramienta).
- **t** Cabezal para limpieza de camas, mantas y sábanas.
- **u** Capacidad del tanque o depósito (litros).
- **v** Cepillo motorizado.
- **w** Cepillo o plumero para quitar el polvo.
- **x** Cepillo para pisos y paredes.
- **y** Compartimiento integrado para accesorios.
- **z** Porta accesorios.
- **a1** Control de flujo de aire en empuñadura.
- **b1** Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado.
- **c1** Copa de polvo ciclónica.
- **d1** Cuerpo de la aspiradora metálico.
- **e1** Cuerpo de la aspiradora plástico.
- **f1** Filtro de agua.
- **g1** Filtro de depósito de polvo.
- **h1** Filtro de motor.
- **i1** Filtro HEPA.
- **j1** Filtro tipo cartucho o reusable.
- **k1** Función como soplador.
- **l1** Gancho o colgador para enredar el cable.
- **m1** Guardacable retráctil.
- **n1** Indicador de llenado de la bolsa recolectora.
- **o1** Manguera con giro de 360º.
- **p1** Manguera flexible (longitud en metros).
- **q1** No usa bolsa.
- **r1** Protector de muebles.
- **s1** Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del aparato.
- **t1** Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera.
- **u1** Tubo con mango curvo.
- **v1** Tubo de extensión (número de piezas).
- **w1** Tubo telescópico.
- **x1** Líquido antiespumante.
- **y1** Aromatizantes, desodorante y refrescante de aire.
- **z1** Función para aromatizar y desodorizar.

Simbología:

E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Aspiradoras domésticas (continuación)

Marca	LG	LG	Koblenz	Craftsman	RIDGID
	VK7913BL Kompressor lite Corea del Sur	VK8813XR Kompressor plus Corea del Sur	AG-1200 Acquapur Polonia	113.179651 México	WD06700 México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Garantía (años)	1	1	1	1	*** Completa de por vida
Acabados	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos	Sin defectos
Consumo de energía en operación (W)	1148	1139	1118	637	718
Potencia de succión sin carga	MB	MB	R	B	B
Potencia de succión con carga	B	B	R	B	B
Desempeño en alfombra (%)	MB	MB	B	R	R
Desempeño en piso con ranura (%)	R	P	MB	B	B
Ruido (dB)	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Seguridad eléctrica	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Dimensiones (cm) Alto	30.0	31.0	31.0	Alto 43.0	Alto 46.0
Dimensiones (cm) Ancho	28.0	28.5	35.0	Diámetro 45.0	Diámetro 45.0
Dimensiones (cm) Fondo	44.5	48.0	47.0		
Peso, sin accesorios (kg)	5.8	6.0	6.8	3.9	4.1
Largo del cable de alimentación (m)	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0
Carga máxima de la bolsa o depósito (kg)	1.5	1.8	1.9	19.6	20.0
Accesorios y características	c, k, n, o, p, c1, e1, g1, h1, i1, m1, p1(1.5), q1, t1, w1	c, k, n, o, p, t, w, c1, e1, g1, h1, i1, m1, n1, p1(1.45), q1, t1, w1	c, k, n, o, p, u(0.6), w, y, e1, f1, i1, j1, k1, m1, p1(1.75), s1, t1, w1, x1	b, o, s, u(13.8), z, e1, j1, k1, l1, p1(2), q1, v1(2)	b, o, u(14), z, e1, j1, k1, l1, p1(2.1), q1, v1(2)
Evaluación global de calidad	**B**	**R**	**R**	**R**	**P**

Simbología:

E= Excelente
MB= Muy bueno
B= Bueno
R= Regular

Información al consumidor y garantía

* No presenta póliza de garantía conforme a LFPC.
** Presenta instrucciones en DVD con subtítulos en español.
*** No presenta nombre ni dirección de los establecimientos donde se puede hacer válida la garantía y los lugares donde se pueden adquirir partes o componentes.
**** No fue posible comprar los filtros/bolsas en el establecimiento donde se adquirió la muestra ni en el centro de servicio indicado en la garantía.

Acabados

1 Presentó falla el mecanismo retráctil y el depósito no ensambla correctamente.
2 Presenta rebabas y mal terminado en partes plásticas.

Accesorios y caracteristicas

a Asa ergonómica con control remoto.
b Aspiración de líquidos y sólidos.
c Aspiración de sólidos.
d Atomizador o rociador.
e Bolsa desechable.
f Bolsa desechable HEPA.
g Bolsa recolectora de polvo con sistema de cierre al retirarla.
h Bolsa recolectora de polvo de material textil (no desechable).
i Bolsa refrescante de aire (para almohadas, cojines y peluches).
j Boquilla 3 en 1.
k Boquilla combinada para alfombra y piso.
l Boquilla para alfombra.
m Boquilla para inflables.
n Boquilla para muebles, tapicería y tejidos.
o Boquilla para piso.
p Boquilla para rincones y rendijas.
q Boquilla tipo cepillo.
r Boquilla turbo.
s Boquilla para pisos de vehículos (herramienta).
t Cabezal para limpieza de camas, mantas y sábanas.
u Capacidad del tanque o depósito (litros).
v Cepillo motorizado.
w Cepillo o plumero para quitar el polvo.
x Cepillo para pisos y paredes.
y Compartimiento integrado para accesorios.
z Porta accesorios.
a1 Control de flujo de aire en empuñadura.
b1 Control para ajustar la elevación del cepillo motorizado.
c1 Copa de polvo ciclónica.
d1 Cuerpo de la aspiradora metálico.
e1 Cuerpo de la aspiradora plástico.
f1 Filtro de agua.
g1 Filtro de depósito de polvo.
h1 Filtro de motor.
i1 Filtro HEPA.
j1 Filtro tipo cartucho o reusable.
k1 Función como soplador.
l1 Gancho o colgador para enredar el cable.
m1 Guardacable retráctil.
n1 Indicador de llenado de la bolsa recolectora.
o1 Manguera con giro de 360º.
p1 Manguera flexible (longitud en metros).
q1 No usa bolsa.
r1 Protector de muebles.
s1 Regulador de la potencia de succión en el cuerpo del aparato.
t1 Regulador de la potencia de succión en el mango de la manguera.
u1 Tubo con mango curvo.
v1 Tubo de extensión (número de piezas).
w1 Tubo telescópico.
x1 Líquido antiespumante.
y1 Aromatizantes, desodorante y refrescante de aire.
z1 Función para aromatizar y desodorizar.

¿Qué encontramos?

La aspiradora **RIDGID WD06700**, aunque indica que tiene una garantía completa de por vida, **no presenta nombre ni dirección** de los establecimientos donde se puede hacer efectiva en caso de que se requiera, así como los lugares donde puedan adquirirse partes o componentes.

De las muestras analizadas, sólo dos (**Kirby G10D Sentria II** y **Eureka AS5203**) son verticales tipo barredora; sin embargo, presentan accesorios como mangueras y boquillas especiales para ser usadas como aspiradoras tipo trineo.

Sólo encontramos **fallas visibles en acabados**, como rebabas y malos terminados en las partes plásticas, en **Shop-Vac 5896449K200**. En la **Karcher DS5600** encontramos que su mecanismo de cable retráctil no permite fijar el cable en la longitud deseada y, además, su depósito de agua (filtro) no ajusta correctamente en el cuerpo de la aspiradora.

El único modelo de aspiradora que presenta un cuerpo metálico, de diseño compacto y robusto, es la **Kirby G10D Sentria II**, y cuenta con llantas motorizadas que permiten desplazar la aspiradora hacia adelante y hacia atrás con sólo empujar o jalar su mango, **lo cual facilita enormemente su uso**. Además, cuenta con un kit que se vende por separado para utilizar el equipo como lavaalfombras y para lustrador de pisos.

Las aspiradoras **Kirby G10D Sentria II** y la **Robot T4 sólo se venden por cambaceo** (de casa en casa).

En los dos modelos **LG**, las boquillas para rincones o ranuras **presentan orificios laterales** que, cuando son utilizadas de forma frontal, disminuyen su poder de succión.

Las mangueras flexibles de las aspiradoras **RIDGID** y **Craftsman** son demasiado rígidas, lo cual **no permite una buena maniobrabilidad**. Otra desventaja es que presentan una boquilla multipropósitos o multiusos, por lo que su desempeño en diferentes usos o aplicaciones no es el más adecuado.

De las muestras analizadas, sólo la **Robot T4**, la **Karcher DS 5600** y la **Koblenz AG-1200 Acquapur usan agua como filtro para retener el polvo aspirado**. Detectamos que el manual de usuario de estos modelos no indica la capacidad máxima (o volumen) de polvo o suciedad que puede ser aspirado. Esto **provoca la incomodidad** de que el usuario debe estar pendiente de que el nivel del agua no rebase el límite o que la saturación del polvo en el agua la convierta en lodo, lo cual, por obvias razones, disminuye su desempeño.

La potencia de succión siempre será mayor cuando una aspiradora está limpia (hablando de bolsas, depósitos recolectores y filtros). Cuando ya se ha absorbido una cantidad considerable de polvo se tapan los microporos de estos elementos, que tienen como fin retener el polvo más fino para que no regrese al medio ambiente en el aire de salida. En la tabla de resultados de esta prueba se aprecia que, aunque en algunos modelos la afectación es mínima (calificaron igual en la prueba de Potencia de succión sin carga y con carga), siempre está presente una pequeña disminución. Por ello, siempre es recomendable retirar y limpiar el polvo aspirado con anterioridad antes de volver a utilizar el aparato.

Hay que tomar en cuenta que las aspiradoras que incluyen un cepillo motorizado para el aspirado en alfombra son más fáciles de utilizar en esta función (la fricción del cepillo despega la mugre adherida a la alfombra al abrir el pelo de ésta); sin embargo, también **puede producir un envejecimiento prematuro de la alfombra** al desfibrarla poco a poco.

Al realizar las pruebas de desempeño de aspirado, tanto en alfombra como en piso con ranura, encontramos que esta evaluación **depende en gran medida de la potencia de succión, del diseño y características físicas de las boquillas** destinadas para realizar estas tareas. Como se puede ver en las tablas de resultados, los mejores desempeños en ambas evaluaciones fueron las aspiradoras **Electrolux ULO20 Ultraone**, **Samsung SC88B0**, **Electrolux Supercyclone**, **Karcher DS 5600** y **Koblenz AD-1450R Eclipse**.

Una buena noticia: no se encontró **ningún problema en las pruebas de seguridad eléctrica** que alterara la seguridad de los equipos hacia el usuario durante su operación.

Un dato importante a considerar, sobre todo si vives en departamentos pequeños o en condominios horizontales, es el **nivel de ruido generado**. Estos equipos producen un nivel considerable durante su uso que naturalmente se incrementa en lugares muy cerrados, como cuartos pequeños. Las más ruidosas resultaron **Koblenz AD-1450R Eclipse** y **RIDGID WD06700**.

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al **5544 2122** si vives en el Área Metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio **profeco.gob.mx**

Recomendaciones de compra

◗ Antes de decidirte por uno de estos electrodomésticos, asegúrate de que te ofrezca una lista de centros servicio donde puedas adquirir accesorios y consumibles que más tarde te harán falta. De ser posible, verifica también que el establecimiento donde adquieras tu aspiradora también tenga a la venta estos consumibles o accesorios (bolsas, filtros, boquillas), de lo contrario, cuando éstos se dañen o se desgasten, seguramente tu aparato quedará fuera de uso en lo que encuentras dónde comprarlos.

◗ Como en todo electrodoméstico, es de suma importancia que verifiques que cuente con garantía y que ésta indique claramente la forma correcta de hacerla efectiva, con centros de servicio dentro de la República Mexicana. Asegúrate también de que esta garantía sea sellada por la tienda que te está vendiendo el producto y guárdala en un lugar seguro junto con tu *ticket* de compra.

◗ Selecciona la aspiradora que consideres que satisfaga tus necesidades reales, no sólo la que se ajuste a tu presupuesto o uso (consulta el Quién es Quién en los Precios en las páginas siguientes), ya que esto puede generarte un gasto extra si requieres de accesorios adicionales para realizar las tareas que pensaste realizar con tu aparato.

Recomendaciones de uso

◗ Lee completo el manual de usuario antes de utilizarla por primera vez.

◗ Verifica siempre, antes de usar tu aspiradora, que el filtro, depósito o bolsa recolectora estén limpios, ya que esto, como vimos anteriormente, disminuye su desempeño e incrementa el consumo de energía eléctrica.

◗ Considera que, a menos de que el aparato así lo indique en su etiquetado o manual de usuario, no se debe de aspirar agua con estos equipos. De ser así, asegúrate leyendo en el manual el procedimiento a seguir, ya que en algunos modelos es necesario retirar las bolsas recolectoras, filtros desechables o cartuchos, para no dañarlos. En el peor de los escenarios, si el aparato no indica que puede realizar esa operación o se hace de manera incorrecta, puede poner en peligro tu seguridad.

Niveles de ruido

Esta tabla compara algunos sonidos comunes (en decibeles –dB–) y los clasifica de acuerdo con el daño potencial que pueden causar a la audición. Un incremento de 3 dB en el nivel de ruido que genera una fuente sonora implica duplicar el nivel de ruido que escucha un oyente. El daño a la audición empieza a partir de los 70 dB en exposiciones prolongadas. El ruido generado por las aspiradoras analizadas en el estudio fluctuó entre los 68 y 88 dB.

Niveles sonoros y respuesta humana

Sonidos característicos	Nivel de presión sonora [dB]	Efecto en humanos
Zona de lanzamiento de cohetes (sin protección auditiva)	180	Pérdida auditiva irreversible
Operación en pista de jets Sirena antiaérea. Límite del dolor	140	Dolorosamente fuerte
Trueno	130	
Despegue de jets (60 m) Bocina de auto (1 m)	120	Máximo esfuerzo vocal
Martillo neumático Concierto de rock	110	Extremadamente fuerte
Camión recolector Petardos	100	Muy fuerte
Camión pesado (15 m) Tránsito urbano	90	Muy molesto Daño auditivo
Reloj despertador (0,5 m) Secadora de cabello	80	Molesto
Restaurante ruidoso Tránsito por autopista Oficina de negocios	70	Difícil uso del teléfono
Aire acondicionado Centros de lavado Refrigerador Conversación normal	60	Intrusivo
Tránsito de vehículos livianos (30 m)	50	Silencio
Dormitorio Oficina tranquila	40	
Biblioteca Susurro a 5 m	30	Muy silencioso
Estudio de radiodifusión	20	
	10	Apenas audible
	0	Umbral auditivo

Fuente: Noise Pollution Clearinghouse.

Precios mínimos y máximos de aspiradoras domésticas en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Puebla. Levantados del 20 de noviembre al 05 de diciembre de 2012.

	Ciudad de México y Zona Metropolitana			
Marca Modelo / País de orígen	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
Electrolux ULO20 Ultraone / Hungría	$ 2,924	Sears	$ 3,499	El Palacio de Hierro
Samsung SC88B0 / Corea	$ 3,199	Sears		
Samsung SC67B0 / Corea	$ 2,792	Sears		
Electrolux Supercyclone / Hungría	$ 1,799	El Palacio de Hierro / Sears		
Karcher DS 5600 / Italia	$ 5,575	Sears	$ 7,290	Karcher
Eureka AS 1000 Tipo A / China	$ 2,228	Sears	$ 2,499	El Palacio de Hierro
Koblenz AD-1600 RC / China	$ 2,122	Sears	$ 2,499	El Palacio de Hierro
Koblenz AD-1450R Eclipse / México	$ 1,311	Sears	$ 1,499	El Palacio de Hierro
Kirby G10D Sentria II / EUA*				
Electrolux Easy B. 3010YEQA401 o 3010BBG2404 / China	$ 1,699	El Palacio de Hierro / Sears		
Karcher WD 4.200 / Italia*				
Koblenz PV-5003 K2 / México	$ 959	Walmart		
Karcher WD 3.200 / Rumania	$ 1,679	Best Buy	$ 2,490	Karcher
Robot T4 / México	$ 23,990	Aspiradoras Robot de Turmix		
Electrolux neo10 / China*				
Shop-Vac 5896449 K200 / EUA	$ 890	Walmart		
Koblenz WD-380 K2B / México	$ 799	Sam's (Las Américas)		
LG VK7913BL Kompressor lite / Corea del Sur	$ 3,457	Liverpool	$ 3,699	El Palacio de Hierro
LG VK8813XR Kompressor plus / Corea del Sur	$ 4,923	Liverpool	$ 5,299	El Palacio de Hierro
Koblenz AG-1200 Acquapur / Polonia	$ 7,162	Sears	$ 9,999	El Palacio de Hierro
Craftsman 113.179651 / México	$ 888	Sears		
RIDGID WD06700 / México	$ 1,119	The Home Depot		

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, puedes solicitarlas en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

Precios mínimos y máximos de aspiradoras domésticas en las ciudades de México y Zona Metropolitana, León y Puebla. Levantados del 20 de noviembre al 05 de diciembre de 2012.

Marca Modelo / País de orígen	León				Puebla			
	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Electrolux ULO20 Ultraone / Hungría					$ 2,799	El Palacio de Hierro	$ 2,974	Sears (Angelópolis)
Samsung SC88B0 / Corea					$ 3,399	Sears (Angelópolis)		
Samsung SC67B0 / Corea					$ 2,889	Sears (Angelópolis)		
Electrolux Supercyclone / Hungría	$ 1,999	Sears			$ 1,699	Sears (Angelópolis)		
Karcher DS 5600 / Italia	$ 5,555	Costco	$ 6,844	Grupo Prosoldi	$ 5,575	Sears (Angelópolis)		
Eureka AS 1000 Tipo A / China	$ 2,499	Sears			$ 2,124	Sears (Angelópolis)		
Koblenz AD-1600 RC / China	$ 2,070	Viana	$ 2,499	Liverpool / Sears	$ 2,070	Viana (127)	$ 2,499	Fábricas de Francia / Liverpool
Koblenz AD-1450R Eclipse / México	$ 1,349	Fábricas de Francia	$ 1,499	Liverpool	$ 1,199	Contino / El Palacio de Hierro	$ 1,499	Fábricas de Francia / Liverpool
Kirby G10D Sentria II / EUA*								
Electrolux Easy B. 3010YEQA401 o 3010BBG2404 / China					$ 1,724	Sears (Angelópolis)		
Karcher WD 4.200 / Italia*								
Koblenz PV-5003 K2 / México	$ 959	Walmart			$ 959	Walmart (Hospital General / Supercenter Reforma)		
Karcher WD 3.200 / Rumania	$ 2,146	Grupo Prosoldi			$ 2,199	Liverpool		
Robot T4 / México*								
Electrolux neo10 / China	$ 629	Sears			$ 539	Sears		
Shop-Vac 5896449 K200 / EUA*								
Koblenz WD-380 K2B / México	$ 799	Sam's			$ 774	Sam's	$ 799	Sam's (Hospital General) / Sam's (Vía Capu)
LG VK7913BL Kompressor lite / Corea del Sur	$ 3,789	Liverpool			$ 3,785	Fábricas de Francia	$ 3,789	Liverpool
LG VK8813XR Kompressor plus / Corea del Sur	$ 5,395	Liverpool			$ 5,395	Liverpool		
Koblenz AG-1200 Acquapur / Polonia	$ 8,999	Fábricas de Francia	$ 9,999	Liverpool	$ 6,999	Sears (Angelópolis)	$ 9,999	Liverpool
Craftsman 113.179651 / México					$ 977	Sears (Angelópolis)		
RIDGID WD06700 / México	$ 1,149	Home Depot			$ 1,149	The Home Depot		

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, puedes solicitarlas en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo quienesquien@profeco.gob.mx

ESPECIAL DINERO

Infografía
- La ruta de los billetes

Radiografía de Consumo
- Vida, obra y milagros del poderoso caballero Don Dinero

Consumo 2.0
- Dinero electrónico: Los beneficios de ser digital

Finanzas Personales
- La Rueda de la fortuna financiera. Predecir tu futuro no es cosa de suerte

Tendencias de Consumo
- Uso de datos personales

Dicen de mí, que yo soy un libro abierto...

Pequeños Consumidores
- ¡El increíble Chancho Comemonedas!

La Ruta de los Billetes

Desde 1969 la fábrica de billetes de Banco de México se encarga de imprimir el papel moneda que usamos a diario. Conoce el proceso que convierte papel y tinta en dinero.

Materias primas

1

Para fabricar un billete se necesitan:

A) Sustratos: el material en que se imprimen los billetes.

- **a. Polímero:** para los billetes de 20, 50 y 100 pesos
- **b. Papel de algodón:** para los de 200, 500 y 1,000

B) Tintas de seguridad: especiales para imprimir los diseños.

Diseño

2

El proceso para crear un nuevo billete consiste en:

1. La junta de gobierno de Banxico recibe propuestas y elige el personaje que aparecerá.
2. Investigación y elaboración de propuestas que combinen estética con seguridad.
3. La Junta de Gobierno elige el diseño final, que comenzará a ser impreso.

Impresión

3

1. Fondos
Los diseños se transfieren a láminas para impresión offset, donde se imprimen simultáneamente anverso y reverso para lograr el registro perfecto.

2. Grabados
Se genera un "original unitario" en placas metálicas de bajo relieve. Se les monta en máquinas de grabado o intaglio, donde con toneladas de presión la capa de tinta engrosa para provocar una sensación táctil.

3. Numeración
Cada billete es foliado mecánicamente.

4. Recubrimiento
Una máquina flexográfica aplica un barniz para los billetes de 20, 50, 100 y 200 pesos, dándoles mayor protección.

Control de Calidad

4

Durante el proceso (desde los sustratos hasta el billete final), los productos son sometidos a pruebas y revisiones, tanto electrónicas como manuales, para garantizar su calidad.

En caso de encontrarse algún error, el sustrato o billete terminado es destruido para evitar que salga a circulación.

Empaque y envío

5

De la bóveda a tus manos

Los billetes se enfajillan de cien en cien, agrupándolos hasta formar un mazo de mil piezas. Cinco de estos mazos crean un paquete. Los paquetes se guardan en bolsas de 25 o 30 mil billetes. 10 de estas bolsas forman un contenedor de 250 mil o 300 mil billetes.

Cuando los contenedores son entregados a la Caja Principal (encargada de distribuir billetes en todo el país), termina la responsabilidad de la Fábirca de Dinero.

ANUALMENTE SE PRODUCEN ALREDEDOR DE **1,250** MILLONES DE PIEZAS

AL CIERRE DE SEPTIEMBRE DE **2012** HABÍA UN TOTAL DE **2,750** MILLONES DE BILLETES DE TODAS LAS DENOMINACIONES **EN CIRCULACIÓN**

AUNQUE EL PROCESO DE CREACIÓN "**DESDE CERO**" DE UN **BILLETE** ES VARIABLE, **APROXIMADAMENTE DURA DE 3 A 4 AÑOS**

LA VIDA ÚTIL DE UN BILLETE DE **20 PESOS** EN CIRCULACIÓN ES DE APROXIMADAMENTE **33** MESES, MIENTRAS QUE LA DE UNO DE **500** ES DE **66** MESES

Fuentes:

- **Banco de México. (s.a.). Fabricación de billetes. Consultado en:** http://www.banxico.org.mx/billetes-y-monedas/informacion-general/fabricacion-de-billetes-y-acunacion-de-moneda/material-educativo/%7BBBA1E3EC-4631-24BC-6409-01F080628B6D%7D.pdf (Recuperado el 10 de diciembre de 2012).
- **Fabricación de Billetes** [videograbación] producido por Banco de México. México, 2010. (10:24 minutos) Consultado en: http://www.youtube.com/watch?v=Sqyfrcj69gg (Recuperado el 10 de diciembre de 2012).

Gráfico: Arnulfo Guevara

Vida, obra y milagros del poderoso caballero

Don Dinero

Dicen que "son sus padres principales y es de nobles descendiente"; que "hace iguales al rico y al pordiosero", pues "quien le trae al lado es hermoso, aunque sea fiero". Se trata de Don Dinero, un poderoso caballero en palabras del poeta Francisco de Quevedo. ¿Qué tanto conoces a este señor? En la Radiografía de este mes te presentamos su pasado remoto, secretos, e incluso, su futuro.

Reza la voz popular –modificada a conveniencia del tiempo– "que el dinero no compra la felicidad, pero ayuda a sobrellevar bastante bien la miseria". Si pudiéramos graficar cuántas de nuestras preocupaciones cotidianas giran en torno a él, parecería que más allá de ser un medio, es un fin.

No en balde el poeta Francisco de Quevedo lo llamó "poderoso caballero Don Dinero", al resaltar con ironía –y no sin desprecio– cómo el mundo parece pender de los hilos que controlan sus manos. Sin embargo, ¿qué es y de dónde viene este señor que, no feliz con quitarnos el sueño, nos hace salir a buscarlo todos los días apenas clarea el alba?

El origen de Don Dinero se remonta –por paradójico que pueda sonar– a los tiempos en que todavía no se le inventaba. O al menos no bajo la forma que todos lo conocemos: como monedas, billetes y, desde hace unas décadas, tarjetas de crédito o transferencias electrónicas.

Todo comenzó con un trueque

En la antigüedad –durante el Neolítico, para ser exactos–, el intercambio de bienes comenzó a realizarse mediante el sistema conocido como trueque; es decir, el intercambio de un bien por otro (u otros), sin mediación alguna de dinero.

La creación de esta ingeniosa forma de economía –que, dicho sea de paso, perdura hasta nuestros días– responde a un cambio que se gestó al interior de las sociedades: el paso de la vida nómada a la sedentaria, en gran parte ocasionando la paulatina sustitución de la caza por la agricultura y el pastoreo como actividades principales de supervivencia.

El tránsito de la vida errática al establecimiento de las primeras comunidades trajo consigo grandes avances, como el desarrollo de la cerámica, los textiles y la escritura. A nadie sorprende, entonces, que en esta última "edad de piedra" los seres humanos hayan sentado las bases futuras para la economía que todos conocemos (y, a veces, padecemos).

Sin embargo, este sistema presentaba algunos problemas peliagudos. Tanto en la compraventa actual como en el trueque se necesita llegar a un "acuerdo". En nuestro caso, el precio que establece el vendedor y que el comprador está dispuesto –o no– a pagar. Pero en el trueque no existen tales figuras o conceptos, por lo que la negociación era un constante estira y afloja, y en la que muchas veces era casi imposible cerrar el pacto.

¿Cuántas cabras vale un tazón de cerámica? O al revés: ¿cuántos tazones de cerámica vale una cabra? Incluso había casos peores, ¿qué hacer cuando uno se dedicaba a la cría de cabras, pero al alfarero no le apetecía intercambiar su producto por nuestros animales?

Llegar a un acuerdo podía ser arduo, y muchas veces se tenía que buscar a otros para hacer transacciones intermedias (una cabra por su equivalente en pan; hogazas por textiles; textiles por madera; y madera por un tazón), eso sin mencionar la incomodidad que representaba llevar y traer cabras, maderas y tazones de un lado para otro con el fin de "hacer negocios".

Debido a éstas y otras situaciones, el trueque fue volviéndose más y más ineficiente, abriendo el terreno para la llegada de las primeras monedas.

La primera moneda de la que tenemos noticia fue acuñada en Lidia, actual Turquía, durante el siglo VII a. C., siendo una aleación de oro y plata

Monedita de oro

Así como el paso de la vida nómada al sedentarismo fue "un gran salto para la humanidad", el tránsito del trueque a la utilización de las primeras monedas fue un enorme cambio de paradigmas. Los seres humanos pasamos de valernos exclusivamente de lo concreto (una cabra, un tazón, una hogaza de pan), a utilizar símbolos que representaban un valor determinado.

En pocas palabras, los grupos humanos se estaban poniendo de acuerdo para que un objeto determinado (plumas, granos de cacao, cabezas de ganado o conchas de mar) tuviera un valor específico, equivalente a al-

guna ración de bienes, facilitando las transacciones de intercambio e inaugurando el sistema de compraventa donde uno ofrecía el producto y otro lo pagaba.

Este salto de lo concreto a lo abstracto permitió ir esbozando las características que hicieron evolucionar a estos primeros objetos-monedas en el dinero que hoy en día manejamos, con las siguientes características:

- **Duradero:** que a pesar de "todas las manos" por las que pase, se pueda conservar de manera íntegra.
- **Transportable:** debe ser cómodo y fácil de transportar, incluso en grandes cantidades.
- **Divisible:** que pueda servir con exactitud para cobrar o pagar cualquier precio (el famoso "cambio" o "vuelto").
- **Homogéneo:** toda moneda o billete que sea de la misma denominación vale lo mismo.
- **De aceptación obligatoria:** todas las personas deben aceptar su utilización como una forma de pago o cobro dentro de un territorio determinado (por ejemplo, un país).

Los certificados expedidos por orfebres comenzaron a utilizarse como moneda de cambio, pero siempre respaldados por una cantidad de oro resguardada

Como es de esperarse, muchas de estas primeras monedas no lograron superar la prueba por no satisfacer alguna de estas características. Por ejemplo, pensando en el cacao –muy popular en tiempos prehispánicos–, ¿qué tan transportable podía resultar? ¿Por cuánto tiempo podía almacenarse esta semilla antes de que floreciera o se echara a perder? De ahí que los seres humanos voltearon la mirada hacia los metales, uno de los materiales más resistentes de su entorno.

La primera moneda –en todo el sentido de la palabra– de la que tenemos noticia fue acuñada en Lidia, actual Turquía, durante el siglo VII a. C., siendo una aleación de oro y plata; dos metales que en un principio fueron elegidos por su durabilidad y relativa facilidad para ser trabajados.

Con el paso de los años y los siglos –e incluso el cambio de era–, la mayoría de las culturas del orbe fue adoptando la costumbre de acuñar sus propias monedas, adornándolas con efigies de sus dioses o gobernantes y asignándoles un determinado valor (que podía perderse durante el cambio de un gobierno a otro).

La unificación de las monedas (tanto en valor como en materiales y forma) vino de la mano con la de los imperios. Pensemos primero en la antigua Roma y su moneda, el denario; después en el esplendor político de Carlo Magno –el imperio más grande de la Antigüedad– y el rostro del joven gobernante circulando en todo "el mundo conocido". Finalmente, en la reorganización territorial y social durante la Edad Media, donde las estructuras de gobierno se centraron en unos cuantos poderes y personas en todo el mundo, ayudando también a que las monedas se fueran unificando, convirtiéndose en antecedentes cercanos de las actuales.

Papelito habla: la historia del billete

El primer antecedente de los billetes que todos conocemos nació en China durante el gobierno de la dinastía Tang, entre el año 618 y 907 de nuestra era. Su creación sólo puede explicarse gracias al maravilloso invento de la imprenta de bloques de madera, datada en el año 600.

En esta época, los activos comerciantes chinos empezaron a utilizar "órdenes de pago", documentos avalados por la autoridad de una ciudad que les permitían cobrar el dinero que depositaban en otra localidad dentro de una fecha determinada, evitando así transportar grandes cantidades de dinero.

Al tener una fecha de cobro establecida y ser pagados al portador, estos comerciantes empezaron a utilizarlos para realizar transacciones sin tener que cambiarlos por dinero; claro, siempre y cuando la fecha de cobro aún no llegara.

Sin embargo, los problemas del nuevo sistema pronto sacudieron a esta cultura. Como es fácil imaginar, muchos no se resistieron a emitir billetes por valores superiores a las reservas que tenían en moneda. Comenzó a existir falta de pagos, pérdida de confianza y hasta quiebras. El caos.

Mientras tanto, en Europa, durante la Edad Media y los siglos posteriores, el dinero –literalmente– "valía su peso en oro", pues cada moneda estaba fundida en oro y plata o en alguna aleación que respaldaba la posesión de estos bienes depositada en algún lugar de la Tierra. En otras palabras, el dinero valía porque era oro.

Igual que sucedió en China durante la dinastía Tang, en el Medievo las personas que poseían grandes riquezas comenzaron a utilizar certificados expedidos por orfebres, quienes poseían "cajas fuertes" y cobraban tanto por cuidar como respaldar la cantidad depositada.

Incluso, estos curiosos personajes comenzaron a realizar "préstamos", convirtiéndose en los primeros antecedentes que tenemos de los bancos. Los certificados expedidos por orfebres pronto comenzaron a utilizarse como moneda de cambio, pero siempre respaldados por una cantidad de oro resguardada.

El uso cada vez más constante de estos certificados dio origen al papel moneda, el billete que todos conocemos y manejamos. Sin embargo, este tipo de dinero tuvo que sufrir una gran transformación para llegar, primero, a los billetes y monedas que utilizamos actualmente y, después, a las transacciones electrónicas, donde todo se resume en la información que proporcionamos.

Es un asunto de fe

Pésele a quien le pese, el dinero –y sin importar qué tan contrapuesto esté con la espiritualidad– se reduce a una cuestión de fe. A esto se le llama valor fiduciario; es decir, que cuenta con un respaldo legal y no en oro, plata o cualquier otro bien precioso, como ocurría antes cuando tu fortuna valía, literalmente, "su peso en oro".

Hoy en día, el valor del dinero es abstracto y reside en su capacidad para ser:

- **Unidad de cuenta:** un valor que permite fijar los precios de bienes y servicios.
- **Medio de pago:** una forma válida y aceptada para pagar el precio de los bienes y servicios.
- **Depósito de valor:** que conserva su valor en el tiempo, manteniendo su capacidad de comprar en el futuro.

Gracias a la emisión de pagarés, vales, bonos y otros documentos durante el siglo XVIII, la historia nos ha llevado a estos momentos donde resulta un tanto ocioso –aunque no por ello menos sorprendente– preguntarnos dónde está el valor del dinero.

Debido a que existe el dinero fiduciario, hoy podemos realizar compras a través de internet a través de una tarjeta de crédito o mediante transferencias electrónicas de sistemas netamente electrónicos, como PayPal. Piénsalo, a diferencia de tus abuelos, ¿qué proporción de todo tu dinero has tenido realmente en tus manos (o debajo de tu colchón)? Exacto, muy poco. Pero, a cambio, tienes tus estados de cuenta, saldos en la pantalla del cajero y cheques, que como material valen muy poco (sólo son papel y tinta o una pantalla), pero que contienen información que te respalda financieramente.

De ahí la importancia en el resguardo de los datos personales, que se han convertido en la nueva moneda de cambio y que se perfilan para ser el futuro del dinero conforme avance la penetración de las nuevas tecnologías.

Los billetes han ido transformándose, ya no en aras de legitimar un gobierno, sino de ir un paso adelante en la eterna lucha contra la falsificación

Historias de a peso

Al igual que en el resto del mundo, la historia de Don Dinero en nuestro país se remonta a tiempos antiguos, donde existía bajo la forma de grano de cacao, cuentas de jade (chalchihuis), mantas de algodón (patolcuachtli), polvo de oro en canutas de pluma de pato y otros objetos utilizados para facilitar el intercambio comercial.

Tras la conquista de los pueblos indígenas, estas primeras monedas fueron cayendo en el desuso[1], siendo reemplazadas por discos hechos de aleaciones de oro y cobre, mejor conocido como "pesos de tepuzque", fabricados por los conquistadores españoles.

¿De dónde le vino el nombre a esta rudimentaria moneda? Tepuzque es la castellanización de la palabra *teputzli*, que servía para denominar en náhuatl al cobre. Se le llamó así a este material por ser oro de "baja ley", es decir, adulterado. Como puede adivinarse, la palabra era un despectivo.

Ahora –y aún más interesante–, se les llamó "pesos de tepuzque" porque el orfebre buscaba que el peso del disco correspondiera al de un castellano, una moneda española que se encontraba en circulación en el Viejo Mundo. De esta forma, en México y varios países de Latinoamérica permaneció la costumbre de llamar "pesos" a nuestras monedas, hasta convertirse en la unidad oficial de varios Estados.

La primera casa de fundición que se autorizó en la Nueva España (y toda América) fue la que ocupó el otrora Palacio de Axayácatl, padre del tlatoani Moctezuma segundo. La Real Cédula del 14 de septiembre de 1519 le permitió a Hernán Cortés aquilatar, fundir, marcar y quintar el oro, sirviéndose de los diestros plateros de Azcapotzalco para imitar el dinero europeo.

Fue hasta 1535 que, debido al crecimiento y auge comercial de la colonia americana, los reyes Carlos I y Juana ("La loca") decidieron establecer oficialmente una Casa de Moneda. Mediante una cédula ordenaron al virrey Antonio de Mendoza: "Y póngase en la parte donde hubiera la divisa de las columnas una M latina para que se conozca que se hizo en México". Así se originó la ceca[2] que nuestras monedas actualmente conservan.

Conforme los años avanzaron, también lo fueron haciendo las monedas, evolucionando tanto en la tecnología utilizada para su confección como en los motivos que las decoraban. La confección de las monedas novohispanas era de tan buena hechura que en transacciones internacionales entre diversos países era aceptada como moneda de cambio.

Sin embargo, nada es para siempre. Al tiempo que comenzó la decadencia de la monarquía española, la Nueva España se vio sacudida por las revueltas protagonizadas por los bandos realistas e insurgentes, provocando inestabilidad económica y una crisis de escasez de dinero. Debido a esto, empezó a circular lo que se conoce como "monedas de necesidad"; dinero creado por algún grupo –en este caso, los realistas– para solventar la falta de capital de manera temporal.

[1] A pesar del desuso generalizado, existen evidencias de que el cacao –al menos hasta principios del siglo XX– se siguió utilizando como moneda en algunas comunidades del sureste del país.
[2] Se trata de la "firma" de la Casa de Moneda donde se acuña la moneda.

¿Cuál es el problema de estas monedas? Además de que suelen ser susceptibles a la falsificación, muchas veces terminan depreciándose, pues pierden todo respaldo si el grupo que las emitió deja de estar en el poder o si se sale del perímetro donde tienen valor, como una localidad.

Fue hasta el fin de la revuelta independentista y ascenso del primer Imperio mexicano a cargo de Agustín de Iturbide, que el gobierno retomó la emisión de monedas. También durante este periodo se emitieron los primeros billetes, que debido a la inestabilidad económica y a la antipatía que despertaba del gobierno de Iturbide no gozaron de mucha popularidad y debieron salir de circulación.

Al restaurarse la República con la caída del emperador, se intentó volver a emitir un billete. Para ganarse la confianza del pueblo hacia esta novedosa forma de dinero, el gobierno republicano imprimió los nuevos billetes sobre bulas papales canceladas, buscando que la fe que caracteriza al pueblo mexicano se transmitiera automáticamente al dinero.

La idea, aunque curiosa, no prosperó. La aceptación del papel moneda ocurrió hasta el Segundo Imperio Mexicano, cuando Maximiliano de Habsburgo emitió un nuevo billete, pero esta vez a través de un banco privado, el Banco de Londres, México y Sudamérica. La moneda también sufrió transformaciones significativas durante este periodo.

Aunque desde la restauración de la República se buscó pasar la moneda al sistema decimal –abandonado el utilizado desde la Colonia–, no se había logrado. Una de las primeras acciones de Maximiliano fue acuñar la moneda de "un peso" (donde aparecía su rostro barbado), inaugurando el sistema que actualmente utilizamos.

Con el desenvolvimiento de nuestra historia, las monedas y billetes siguieron cambiando, pues se convirtieron en una forma de legitimar a los gobiernos. Por ejemplo, durante el gobierno de Porfirio Díaz, en la Reforma Monetaria de 1905, se modificó la Ley de las monedas y se estableció el uso del Escudo Nacional rodeado por la inscripción "Estados Unidos Mexicanos" que se conserva hasta la actualidad. También en este periodo fue la primera vez que se imprimió el rostro de un personaje histórico: Miguel Hidalgo y Costilla.

Como es fácil imaginar, durante la Revolución el caos cotidiano se vivió también en la economía. Numerosas monedas y piezas de necesidad fueron elaboradas por los distintos caudillos, destacando algunas que utilizaron como materia prima hule, arcilla o cartón. Igual que ocurrió en la Independencia, este tipo de dinero se depreciaba constantemente, provocando una incertidumbre terrible entre quienes la poseían.

Terminada la Revolución e instaurados los gobiernos contemporáneos, las monedas y billetes continuaron produciéndose por parte del Estado. Sin embargo, estos últimos eran impresos en el American Bank Note Company de Nueva York, pues México carecía de la tecnología necesaria para hacerlo.

Fue hasta 1969 que, tras la inauguración de la fábrica de billetes a cargo del Banco de México, nuestro país comenzó a imprimir su propio papel moneda. Desde entonces, los billetes han ido transformándose, ya no en aras de legitimar un gobierno, sino de ir un paso adelante en la eterna lucha contra la falsificación.

Fuentes

- Banco de México. (s.a.). "La historia del dinero". Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://www.banxico.org.mx/mibanxico/pdf/zona2imprimible.pdf
- ----------. (2010). "Historia de la moneda y el billete en México". Recuperado el 11 de diciembre de 2012, de http://www.banxico.org.mx/divulgacion/billetes-y-monedas/6--historia-moneda-del-billet.html
- Casa de Moneda de México. (s.a.). "Breve historia de la Casa de Moneda de México". Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://www.cmm.gob.mx/html/historia.pdf
- Coll, Juan Carlos. (2007). "La emisión y evolución del dinero en China". Recuperado el 12 de diciembre de 2012, de http://www.eumed.net/rev/china/04/jcmc.htm
- Gonzalbes, Manuel. (2011). "La historia del dinero". Guía de sala. Museu de Prehistòria de València. Recuperado el 9 de diciembre de 2012, de http://www.museuprehistoriavalencia.es/resources/files/Catalogos/Historia%20del%20dinero.pdf

- Entrevista a Sergio Manuel Rivera, subdirector de Comunicación y Relaciones Públicas del Museo Interactivo de Economía (MIDE).
- Entrevista a Raúl Valdés Ramos, director de la Fábrica de Billetes del Banco de México.

Dinero electrónico:

Los beneficios de ser digital

Cada día son más los mexicanos que gozan de los beneficios que ofrece el dinero electrónico, como hacer depósitos bancarios, comprar artículos que no están disponibles en su localidad o pagar impuestos. ¡Y todo sin salir de casa!

Mientras navegas en una página web, de la nada localizas ese artículo que tanto has querido pero que no has podido encontrar en tiendas, ¡y en oferta! Rápidamente lo seleccionas y te dispones a comprarlo, pero el sitio en cuestión no acepta depósitos en efectivo y tú no cuentas con tarjetas de débito o crédito.

En cuestión de segundos ves cómo tu ilusión se hace pedazos, por vivir todavía en el pasado y seguir guardando tu dinero debajo del colchón, en vez de tenerlo en una cuenta de banco que te permita disfrutar de todas las ventajas que ofrece internet.

El comercio electrónico ha ido en aumento en nuestro país en los últimos años. Según cifras de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), de 2010 a 2011 este tipo de transacciones aumentó 28% (46.7 miles de millones de pesos), demostrando que cada día los mexicanos confiamos más en las bondades del dinero electrónico.

A continuación te describimos algunos de los nuevos métodos de pago en línea, para que comiences a hacer uso de tu dinero electrónico; claro, siempre de forma responsable.

Prepago

Esta modalidad faculta a cualquier persona que tenga dinero en efectivo para comprar una tarjeta con un valor determinado que le permite realizar compras en algunas tiendas o portales en línea. La gran ventaja de estas tarjetas es que no es preciso tener una cuenta en el banco.

Uno de los sistemas más conocidos es el de las tarjetas iTunes, que sirven para comprar música, series de televisión, películas y *apps* en la tienda virtual de Apple. Para los que dedican gran parte del tiempo de ocio a los juegos en línea están las Facebook Credit Cards, que te dan créditos para tus juegos favoritos como CityVille o FarmVille.

Según cifras de la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), de 2010 a 2011 este tipo de transacciones **aumentó 28%** (46.7 miles de millones de pesos), demostrando que los mexicanos **confiamos cada día más** más en las bondades del comercio en línea

Pago con sistema centralizado

Es una modalidad que está en constante crecimiento, al permitir al consumidor adquirir bienes y servicios dando solamente sus datos financieros en un solo lugar. Esto se hace creando una cuenta donde se "ligan" tarjetas de crédito o débito, y con esa cuenta se pueden realizar compras en infinidad de sitios de forma segura sin poner en riesgo la información personal o financiera.

PayPal

Uno de los servicios de pago en línea más utilizados en la mayoría de las tiendas en línea. Su éxito se debe a la flexibilidad para realizar compras de manera segura sin comprometer datos financieros; es decir, no tienes que dar tus números de tarjetas en los sitios donde compras. Además, cuentas con la garantía de la compañía, que te respalda y te reembolsa si no recibes el producto.

Para utilizar este servicio necesitas:

1. Entra al sitio **www.paypal.com** para registrarte; puedes hacerlo como persona física o como empresa.
2. Espera el correo de confirmación de que tu cuenta ha sido creada de manera exitosa.
3. Agrega los datos de tu tarjeta de crédito o débito (Visa, MasterCard).
4. Realiza compras en los portales que acepten pago vía PayPal.

El dinero electrónico es la representación digital del dinero físico. Alguna de sus formas más comunes son las tarjetas de prepago, de débito o de crédito. Dependiendo de su tipo, puedes utilizarlas para hacer transacciones en línea (débito, crédito), compras en tiendas específicas (Xbox, iTunes, etcétera), o incluso para moverte en el sistema de transporte público (Metro y Metrobús de la Ciudad de México).

Pago de servicios

Resulta más cómodo realizar los pagos en línea de la mayoría de los servicios básicos (agua, luz, gas). Muchas empresas ya presentan esa opción, ya sea desde el portal de tu banco o desde los portales de las dependencias de gobierno. Puedes domiciliar el pago de un servicio mediante una tarjeta de crédito o por una cuenta eje.

En **Profeco**, por ejemplo, puedes pagar la suscripción a la **Revista del Consumidor** mediante el portal Profeco MultiPagos (**http://pagos.profeco.gob.mx/**). De igual manera, los trámites ante Hacienda se han simplificado y ahora pueden realizarse en línea.

Fuera cartera : paga con el teléfono celular

Actualmente se están creando sistemas que permiten ligar tarjetas de crédito al chip del celular. Conocidos como "billetera móvil", consisten en un sistema en el que el usuario da una clave de seguridad, selecciona la cuenta de donde pagará y pasa el teléfono por el lector de la caja registradora. Este sistema funciona actualmente en Europa; en compras menores a 25 euros, el saldo se descuenta automáticamente; en compras mayores se necesita ingresar una contraseña.

Al ser un sistema centralizado, en caso de robo solamente se tiene que llamar al proveedor de telefonía en lugar de llamar a cada uno de los bancos, como sucede actualmente.

Transferencias bancarias por medio del celular

Algunos bancos han implementado sus servicios de alertas mediante teléfonos móviles para informar sobre depósitos y pagos. Sin embargo, otros van un paso adelante, ligando teléfonos con cuentas eje en las que puedes realizar transferencias electrónicas directamente desde tu celular, sin importar dónde estés o qué hora sea.

Móviles como terminal punto de venta

iZettle es un dispositivo que se adapta a un teléfono inteligente y permite deslizar tarjetas de crédito o digitar la información de la tarjeta mediante una *app* para realizar compras (disponible en Google Play y App Store); esto posibilita ventas que no serían posibles en comercios que no cuentan con terminales para tarjeta de crédito. El sistema cobra una comisión a los comercios por cada transacción y acepta pagos con Visa, MasterCard y American Express.

Fuentes
· AMIPCI. Estudio de comercio electrónico 2011. Recuperado el 14 de diciembre de 2012, de https://www.amipci.org.mx/?P=estecomerce
· Deutsche Welle. "Pagar con el móvil, ¿el fin de las tarjetas con chip?". Recuperado el 14 de diciembre de 2012, de http://www.dw.de/pagar-con-el-m%C3%B3vil-el-fin-de-las-tarjetas-con-chip/a-16070850
· PayPal. En https://www.paypal.com/
· Wikipedia. "Electronic money". Recuperado el 14 de diciembre de 2012, de http://en.wikipedia.org/wiki/Electronic_money

La Rueda de la fortuna financiera

Predecir tu futuro no es cosa de suerte

Felicidades, sobreviviste al fin del mundo. El turbulento 2012 terminó y, a pesar de las supuestas "profecías mayas", seguimos aquí. Sin embargo, ¿tus finanzas sobrevivirán al flamante 2013? No lo dejes a la suerte, planea tus gastos con la Rueda de la fortuna financiera.

En algún momento del siglo XII o XIII, algún alma apesadumbrada escribió: "¡Oh, Fortuna! Como la luna cambiante, siempre creces y decreces. ¡Qué vida tan detestable! Ahora oprimes, después alivias". Esta estrofa de la colección de cantos goliardos *Carmina Burana* (*Cantos de Beuern*, en español) nos recuerda que la vida, muy a pesar nuestro, es impredecible.

Sin embargo –y por suerte–, no todo está en manos del azar. Aunque no podemos predecir el futuro ni los temperamentales cambios en la dirección de nuestra fortuna, podemos tomar algunas previsiones para minimizar los daños, sin importar si "estamos arriba o abajo de la rueda". ¿No se te antoja ver qué gastos te depara este 2013?

Aprende a leer el futuro en tu pasado

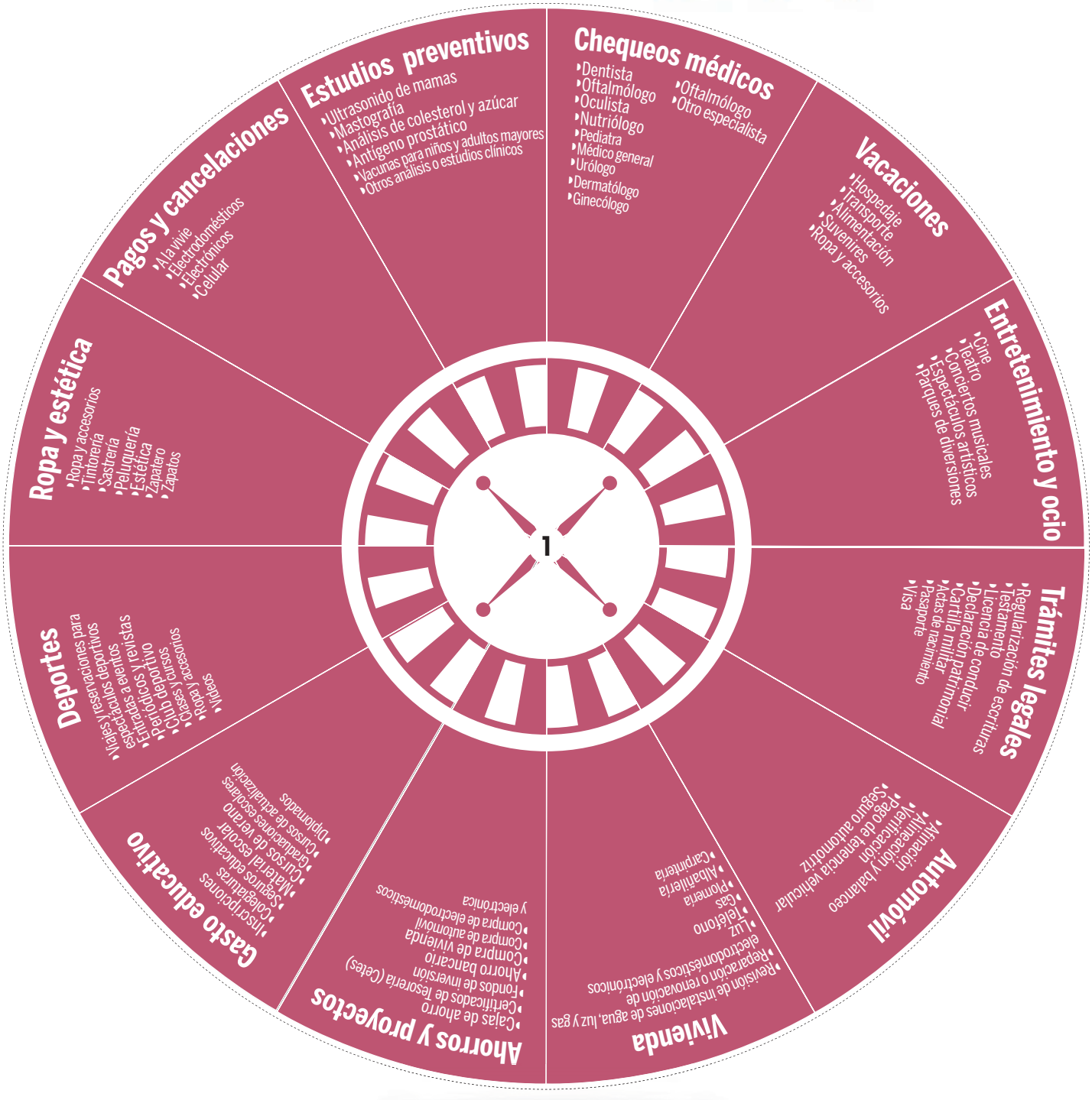
Para "ver tu futuro" –al menos el financiero– no necesitas estudiar la palma de tu mano, mirar las estrellas o entrever signos entre las volutas de humo en una bola de cristal. Basta con revisar tus recibos del año pasado.

En el aspecto económico de nuestras vidas tenemos gastos constantes, aunque de periodicidad variable. Algunos, por ejemplo, son mensuales, como el pago de la renta, las colegiaturas de la escuela y de servicios como el teléfono. Otros son bimestrales o incluso anuales: la visita al ginecólogo, la verificación del automóvil o la anualidad de la tarjeta de crédito.

Por ende, habrá meses "más pesados" que otros en cuestión de pagos. No obstante, con previsión y un presupuesto familiar confiable puedes "predecir tu futuro" y modificarlo, transfiriendo gastos que pueden recorrerse a meses "más ligeros". Para ayudarte con esta labor casi profética, te hemos preparado la Rueda de la fortuna financiera, un ejercicio que te ayudará a vislumbrar qué tan pesados vendrán tus meses y cómo puedes organizarte para aligerarlos.

Pon a girar la Rueda de la fortuna

Aunque su nombre suene rebuscado, operarla es muy fácil. La Rueda de la fortuna financiera cuenta con dos partes. La primera de ellas, el Círculo del gasto, está conformado por dos piezas. En la primera –la más grande– aparecen los gastos programables que puedas tener durante el año (estudios preventivos, chequeos médicos, vacaciones, etcétera). Jun-



to a cada uno de estos conceptos de gasto verás un recuadro que te permitirá marcarlo una vez que lo hayas realizado.

En el segundo disco –el más pequeño– encontrarás los principales gastos coyunturales; es decir, aquellos que están vinculados con una fecha o temporada en particular y que, en caso de que los realices, tendrás que hacerlo en el mes correspondiente.

¿Cómo se usa? Primero tienes que ubicarte en el mes que vas a planear, revisar las fechas y decidir si tendrás que realizar un gasto con motivo de ellas o no. Una vez hecho esto, gira el círculo de los gastos programables y elige el o los conceptos de gasto que deseas realizar en el mes. Así sabrás qué tan pesado será el mes o el que le sigue, y podrás planear tus finanzas de la mejor manera.

La segunda parte de la Rueda de la fortuna financiera es la Tabla de gasto, en la que podrás ir registrando los gastos por mes para que puedas tener claro cómo deberás repartir tu presupuesto. Es importante que recuerdes que si en un mes no gastaste todo tu ingreso, estarás ahorrando, lo que te permitirá hacer frente a aquellos meses en los que la situación sea más difícil, o simplemente ir creando un fondo para imprevistos o para cumplir con algún proyecto (un televisor, unas vacaciones, etcétera).

Para utilizar la Tabla de gasto:

❶ Anota en el espacio de "ingreso mensual" tu ingreso neto, contando las entradas extras de cada mes.

❷ Registra en los primeros renglones los gastos fijos que tienes cada mes: aquellos que, independientemente de lo que ocurra, tendrás que realizar (los gastos mensuales). No olvides tomar en cuenta los "gastos hormiga", esos pequeños desembolsos que pueden pasar desapercibidos individualmente, pero que juntos forman un gran total y acaban afectando tu presupuesto.

❸ Una vez que tienes anotado tu ingreso y tus gastos fijos, conviértelos en puntos para visualizar fácilmente cuánto te queda disponible para cumplir con el resto de tus obligaciones. Para hacer la conversión, divide el monto que representa cada gasto entre tu ingreso por 100.

Por **ejemplo,** si gastas 1,000 pesos en gas y tu ingreso es de 15,000, entonces dividirás 1,000 entre 15,000 y luego multiplicas el total por 100.
(1,000 / 15,000) x 100 = **6.6**

❹ Anota los gastos coyunturales que identificaste previamente con el Círculo del gasto e indica el monto aproximado que destinarás a cada uno de ellos; conviértelos en puntos de la misma forma que hiciste con tus gastos mensuales.

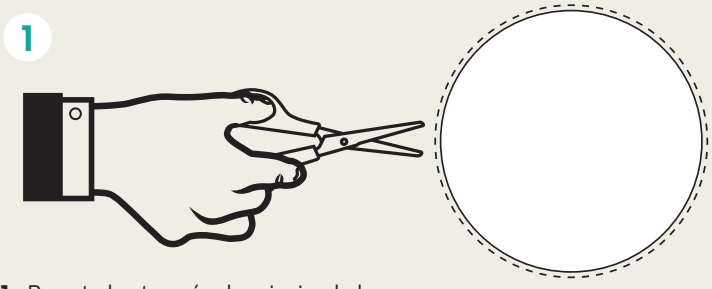
❺ Anota los gastos que identificaste en el mes que estás planeando mediante el uso del círculo grande del Círculo del gasto; es decir, el de gastos programables.

❻ Registra los montos y realiza nuevamente la operación de conversión a puntos.

❼ Finalmente, suma los puntos destinados a cada rubro y anota el resultado en la casilla total de puntos utilizados. Con esos números en mano, revisa el Semáforo de gasto mensual, que te ayudará a orientarte y te indicará si es necesario reajustar tus gastos para el mes.

En el aspecto **económico** de nuestras vidas tenemos **gastos constantes**, aunque de periodicidad **variable**. Algunos, por ejemplo, son **mensuales**, como el **pago** de la renta, las colegiaturas de la escuela y de **servicios** como el teléfono

Mes	Enero	
Ingreso mensual ($)	$15,000.00	
Rubro	**Gasto ($)**	**Puntos destinados**
Gas	$ 1,000	6.6
Teléfono	$ 650	
Luz	$ 910	
Alimentos	$ 1,780	
Pago de inscripciones		
Club		
	Total de puntos utilizados:	
	Aviso:	

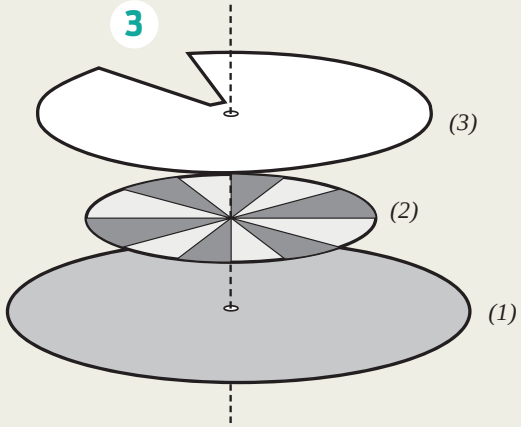


1. Recorta los tres círculos siguiendo la línea punteada. Si no deseas estropear tu revista, puedes sacarle fotocopias a color.

2. Pega cada círculo sobre una cartulina, caple u opalina. Si con tus hijos realizas la actividad propuesta en la sección Pequeños Consumidores, valdrá la pena que consigas este tipo de papel.

Instrucciones de armado

3. Ordena los tres círculos de la siguiente forma: abajo coloca el más grande, en cuyo centro encontrarás el número *(1)*. Sobre éste coloca el de tamaño mediano, numerado como *(2)*. Finalmente, encima de los dos pon el que lleva el número *(3)* y que requiere un corte triangular.



4. Finalmente, atraviesa con una "tachuela sujetador" el centro de los tres círculos. Al atravesarlos, despliega sus "patitas" para que pueda girar y quede firme.

Con **previsión** y un **presupuesto** familiar confiable puedes "predecir tu futuro" y modificarlo, **transfiriendo gastos** que pueden recorrerse a meses "más ligeros"

¿Cómo funciona?

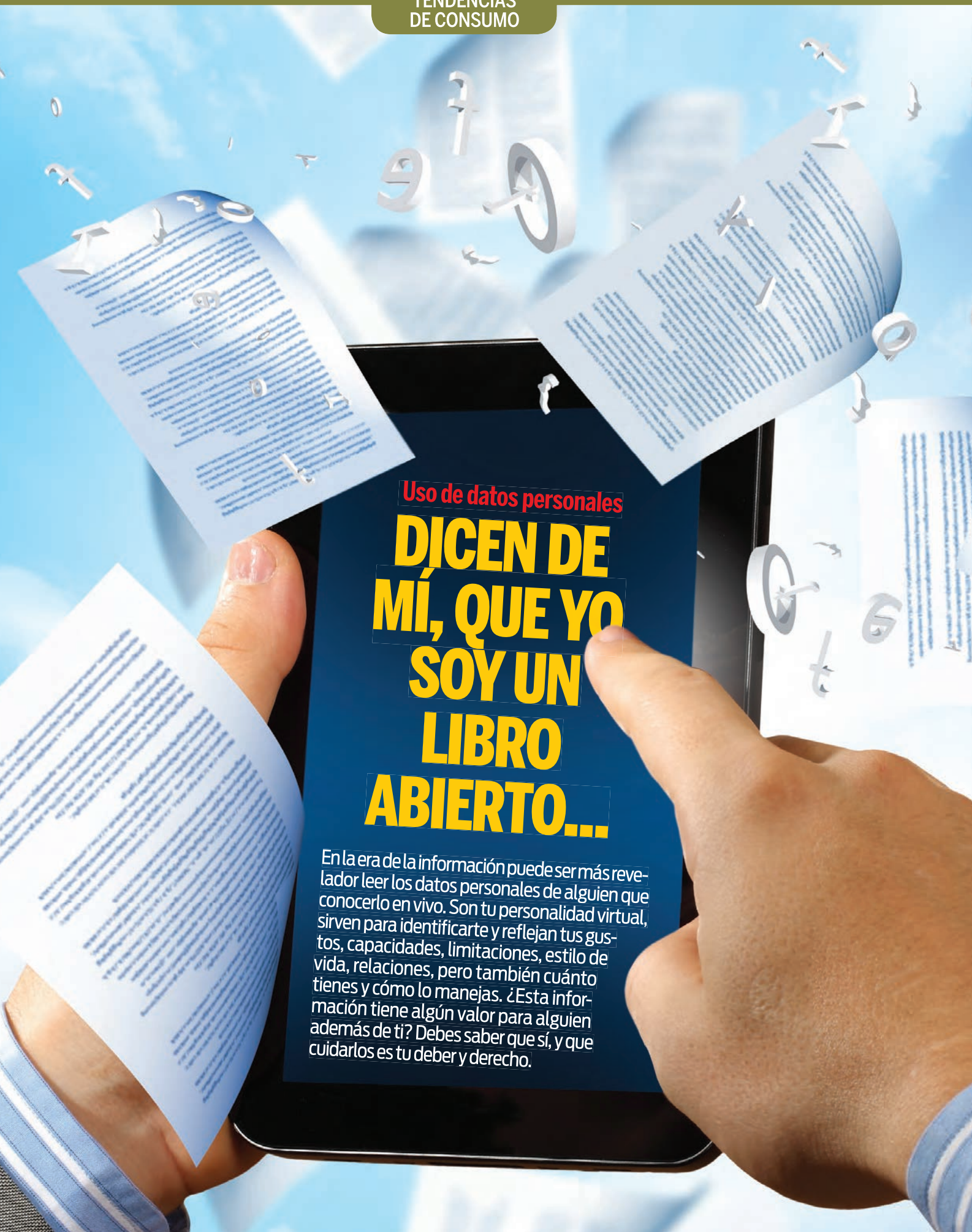
El disco rojo contiene los gastos programables, aquéllos que cualquier familia realizará en el transcurso de un año, pero que se pueden planear. Esta lista de gastos no es exhaustiva, depende del modo de vida de cada familia. Identifica los tuyos y agrega los que no estén contemplados aquí.
El disco pequeño representa los principales gastos coyunturales, es decir, los que se presentan en fechas y temporadas específicas durante el año.

3

Instrucciones
Ubícate en el mes que quieres planificar (en la rueda de gastos coyunturales).
Gira el círculo de los gastos programables y elige los conceptos de gasto que realizarás o deseas realizar en el mes.
Anótalos en la tabla anexa y haz tus cálculos, restando la suma de estos gastos a tu ingreso, para conocer la "intensidad" del gasto correspondiente a ese mes.
Mediante este sencillo ejercicio de cálculo y proyección podrás darte cuenta de cómo están tus finanzas cada mes, y así evitar que éstas se conviertan en un dolor de cabeza todo el año.

Toma en cuenta que en un mes verde tienes más posibilidades de ahorrar, lo que te permitirá afrontar los gastos de los meses amarillo o rojo, que son los que cuentan con mayores fechas y conceptos de gasto.

Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo. Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). www.profeco.gob.mx. Teléfono del Consumidor: 01800 468 8722 en todo el país; 5568 8722 desde el DF y zona metropolitana.



Uso de datos personales

DICEN DE MÍ, QUE YO SOY UN LIBRO ABIERTO...

En la era de la información puede ser más revelador leer los datos personales de alguien que conocerlo en vivo. Son tu personalidad virtual, sirven para identificarte y reflejan tus gustos, capacidades, limitaciones, estilo de vida, relaciones, pero también cuánto tienes y cómo lo manejas. ¿Esta información tiene algún valor para alguien además de ti? Debes saber que sí, y que cuidarlos es tu deber y derecho.

De vez en cuando a todos nos llegan correos *spam* ofreciendo productos o servicios de empresas con las que no tenemos ninguna relación; se nos abren páginas de dudosas intenciones solicitando nuestros datos para darnos premios o beneficios demasiado buenos para ser verdad; o incluso nos llaman por teléfono para ofrecernos tarjetas bancarias u otros productos que no hemos solicitado. ¿Te has preguntado de dónde sacaron tus datos?

En el menos grave de los casos, puede ser que tu información se use para hacerte llegar publicidad. No obstante, no son pocas las personas que han padecido la amarga experiencia de que alguien se apodere con mala intención de su información personal y la utilicen para suplantar su identidad o darle otro mal uso, pudiendo afectar el prestigio o hasta el patrimonio.

Hace tan sólo algunos años, la información sensible de cada persona no era tan accesible ni se utilizaba tanto; se pedía para abrir una cuenta bancaria, inscribirse en una escuela, sacar el pasaporte o contraer matrimonio; pero no tenías que darla cada vez que querías comprar un boleto para un concierto o consultar un libro en una biblioteca, y era mucho más difícil que esa información pasara a manos extrañas. Es necesario reconocer que el uso de nuestra información personal es bastante nuevo, por ello aún no estamos del todo acostumbrados a darle un valor y a protegerla.

"Toda persona tiene derecho a la protección de sus datos personales, al acceso, rectificación y cancelación de los mismos, así como a manifestar su oposición en los términos que fije la ley"

Por ejemplo, los datos personales son la forma de existir en el ciberespacio, en el cual no hay una presencia física, pero sí un registro de información que avala la existencia de alguien. Obviamente, si quieres deambular por internet y disfrutar de sus servicios, tienes que hacer uso intensivo de ellos, de otra manera sería imposible vincularte con otros en la red. No obstante, más vale estar alerta de cómo se utilizan, pues precisamente porque las nuevas tecnologías son rápidas y están interconectadas, pueden transmitir tu información con la facilidad de un pestañeo.

Dicen que quien tiene la información tiene el poder. ¿Te has puesto a pensar que tu información personal "vale", y que, como cualquier cosa de valor, puede ser codiciada por otros? Todos los que vivimos en esta época debemos tener esto muy presente: tus datos son tuyos y tienen un valor, como tu patrimonio, tu tiempo, o incluso tu salud; te toca a ti cuidarlos y administrarlos.

La ley propone, tú dispones

Proteger tu información personal es un derecho humano que está contemplado tanto en acuerdos internacionales como en nuestra Constitución Política. El artículo 16 constitucional reconoce el derecho a la protección de tu información como una garantía individual, al señalar que "toda persona tiene derecho a la protección de sus datos personales, al acceso, rectificación y cancelación de los mismos, así como a manifestar su oposición en los términos que fije la ley".

No obstante, debido al acelerado avance de la tecnología, que ha generado situaciones que no se habían visto en nuestras sociedades anteriormente, gobiernos de distintos países se han dado a la tarea de elaborar leyes específicas, reformas y reglamentos para regular el manejo de la información de las personas en una –valga la redundancia– sociedad de la información.

Por ejemplo, la Comisión Europea, pionera en materia de protección de datos personales, propuso en enero de este año una gran reforma del marco jurídico europeo encaminada a fortalecer los derechos individuales y a hacer frente a los retos que plantean la globalización y las nuevas tecnologías.

Asimismo, en Estados Unidos el presidente Barack Obama presentó en abril una carta de derechos sobre la privacidad de datos en internet, la cual convoca a las principales compañías y a grupos de usuarios a desarrollar normativas de conducta voluntarias para la privacidad *online*.

Lo valioso se guarda con candado

- **Regla de oro**: quien solicita datos siempre tiene algún propósito. Si éste no se conoce, o el sentido común te dice que lo que te solicitan no es necesario para el servicio que estás contratando, no des ninguna información.
- Explica a tus niños la importancia y el valor de su información personal, pues hoy ellos son los más vulnerables. Haz que se graben la "regla de oro" antes de volverse activos en redes sociales y páginas de internet.
- Recuerda en todo momento que el dueño de tus datos personales sólo eres tú. La protección de los mismos depende de ti y de cuánta información des.
- Lee los avisos de privacidad, aunque sea por curiosidad.

Si alguien hace mal uso de tu información y no te responde, acude al Instituto Federal de Acceso a la Información (IFAI), entra a **ifai.org.mx** o llama al **01 800 TELIFAI (835 4324)**.

Aviso de privacidad

El aviso de privacidad es una declaración obligatoria por parte del responsable –persona física o moral que utilizará tus datos personales para el fin que estás contratando– en la que, de conformidad con lo que establece la ley, se informa al titular –o sea, tú– sobre lo siguiente:

1. Procedimiento para que se pueda revocar el consentimiento.
2. Datos personales recabados.
3. Señalamiento expreso de los datos personales sensibles que se usen.
4. Finalidades del uso de la información y datos personales.
5. Identidad y domicilio del responsable que recaba la información.
6. Opciones para limitar el uso o divulgación de los datos.
7. Medios para el ejercicio de los derechos ARCO (Acceso, Rectificación, Cancelación, Oposición).
8. Comunicaciones a terceros de tus datos e información.
9. Cláusula para que el titular indique si acepta o no la comunicación a terceros de sus datos personales.
10. Procedimiento para comunicar cambios en el aviso de privacidad.

Este comunicado puede presentarse en formato físico, electrónico o cualquier otro

En nuestro país tenemos la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares (LFPDPPP), que entró en vigor en 2010, la cual establece las reglas, requisitos, condiciones y obligaciones que deben seguir todos los particulares, desde personas físicas, como abogados, contadores o médicos, hasta cualquier empresa u organización, ya sea red social, comercio electrónico, aerolínea, escuela, banco o club deportivo, sin importar si se trata de una microempresa local o de grandes corporaciones, que recaben y manejen datos personales.

Debido a que estas leyes están pensadas para afrontar los cambios repentinos de las tecnologías y los fenómenos de la información, el común de sus propuestas es buscar la autorregulación y la creación de protocolos de conducta de cada sector presente en la red autorizado para recabar cualquier tipo de información personal. Estos estatutos, leyes y reglamentos pueden irse modificando para asegurar que se cumplan las garantías individuales de los usuarios.

Quien requiere tus datos adquiere obligaciones

La LFPDPPP obliga a todos los particulares que administren o utilicen bases de datos personales a:

- Hacer uso de ellos respetando la ley, desde el momento de su obtención.
- No utilizar medios engañosos o fraudulentos para obtenerlos.

visual o sonoro (por ejemplo, telefónicamente o por video). Todo lo anterior tiene el propósito legítimo de que tomes decisiones informadas con relación a tus datos personales y controles el uso de tu información personal.

Lamentablemente, muchas veces damos nuestro consentimiento a lo establecido en estos avisos casi en automático, sin haberlos leído detenidamente. Y ahí es donde nos "echamos la soga al cuello" poniéndonos, sin darnos cuenta, a disposición del responsable. Por ello es tan importante leer el aviso antes de consentirlo. En este sentido, es imprescindible que sepas que existen dos tipos de consentimiento:

EXPRESO. Se manifiesta por escrito, verbalmente, por medios electrónicos o cualquier otro que permita demostrar de manera clara y patente que tú lo otorgaste. Así debe hacerse siempre que se usen datos personales sensibles.

TÁCITO. Es suficiente que se haya hecho de tu conocimiento el aviso de privacidad y que no hayas expresado alguna negativa para el tratamiento de tus datos personales. Así que puede suceder que se dé por hecho que consentiste en algo sin darte cuenta por no leer con cuidado.

- Obtener tu consentimiento o autorización para su tratamiento (salvo las excepciones previstas en el artículo 10 de la LFPDPPP, que contempla algunas causas de fuerza mayor o que los datos figuren en fuentes de acceso público).
- Darte a conocer el aviso de privacidad.
- Recabar sólo aquellos datos personales que sean necesarios para las finalidades para las que se obtienen.
- Sólo utilizar tus datos personales para los fines que autorizaste.
- Mantenerlos actualizados y correctos.
- Conservarlos sólo por el periodo necesario para llevar a cabo el propósito para el que se obtuvieron.
- Sólo compartir tus datos personales con terceros si lo autorizaste.
- Guardar la confidencialidad de tu información.
- Implementar medidas de seguridad que eviten el daño, pérdida, alteración, destrucción o el uso, acceso o tratamiento no autorizado de tus datos personales.
- Informarte si ocurre una vulneración a la seguridad de las bases de datos que pueda afectar tus derechos patrimoniales o morales, con el fin de que puedas tomar las medidas que consideres necesarias para tu protección.
- Eliminar y/o bloquear tu información de las bases de datos o archivos cuando hayan concluido las finalidades que dieron origen a su obtención.

Quien no cumpla con lo establecido en estas reglas será sujeto a sanciones por parte de las autoridades correspondientes, si tú lo denuncias ante el IFAI y compruebas su falta.

Derechos ARCO

Si deseas ejercer la protección de tus datos, tienes que saber que por ley puedes solicitar a cualquier particular que posea información tuya, lo siguiente:

- **Acceso.** Es tu derecho solicitar que se te informe:
  - Cuáles de tus datos personales se usan.
  - Para qué finalidades.
  - Quién los utiliza.
  - Con quiénes comparten tu información y para qué fines.
  - Cuáles se comparten con terceros.
  - De qué fuente los obtuvieron. Por ejemplo, cuando te llaman de algún banco en el que no tienes cuenta para ofrecerte algún producto, puedes requerir que se te informe cómo supieron de ti.
- **Rectificación.** Solicitar a quien los utilice que los corrija cuando estén incorrectos o desactualizados.
- **Cancelación.** Pedir que se eliminen cuando consideres que no están siendo utilizados o tratados correctamente. Por ejemplo: si te llega publicidad de una tienda en la que compraste hace mucho tiempo y que ya no te interesa, puedes pedir que te eliminen de su base de datos. Por el contrario, esto no procede cuando aún existe una obligación legal con quien posee tu información, como en el caso de adeudos de créditos.
- **Oposición a su uso cuando:**
  - Por alguna causa legítima sea necesario detener el uso de tus datos, a fin de evitar un daño a tu persona. Para lo que deberás escribir una carta al responsable explicando tal situación, la cual tendrá que ser evaluada (si no procede, puedes presentar tu queja ante el IFAI).
  - No quieras que tu información sea utilizada para ciertos fines o por ciertas personas, empresas, negocios, asociaciones, o cualquier tercero. Por ejemplo, cuando haces uso del Registro Público para Evitar Publicidad (RePEP) para que no se usen tus datos para llamarte o enviarte información ofreciéndote tarjetas de crédito u otros productos.
  - Para ejercer tus derechos ARCO sólo tienes que comprobar ante el responsable que tú eres el dueño de tu información y seguir el procedimiento establecido en el aviso de privacidad de la empresa que posee tus datos, al cual tú diste consentimiento expreso o tácito.

Entrevista

· Entrevisa a Alfonso Oñate Laborde, secretario de Protección de Datos Personales del Ifai.

Fuentes

· Blasco, Emili J. (3 de abril de 2012). "Obama propone una carta de derechos para proteger la privacidad en Internet". Diario ABC. Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://www.abc.es/20120223/medios-redes/abci-obama-internet-201202231936.html
· European Comission. (25 de enero de 2012). "Commission proposes a comprehensive reform of the data protection rules". Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://ec.europa.eu/justice/newsroom/data-protection/news/120125_en.htm
· Instituto Federal de Acceso a la Información. "Guía práctica para ejercer el derecho a la protección de datos personales". Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://www.ifai.org.mx/DatosPersonales/#particulares
· ----------. (Junio de 2011). "Guía práctica para generar el aviso de privacidad". Recuperado el 10 de diciembre de 2012, de http://www.ifai.org.mx/PrivacidadGuia

¡EL INCREÍBLE CHANCHO COMEMONEDAS!

¿Tus papás volvieron a regalarte calcetines? ¿Santa Clos se hizo guaje? ¿Los Reyes se hicieron los desentendidos? ¡No sufras! El Chancho Comemonedas está aquí para ayudarte a conseguir el regalo que tanto querías y nadie te dio.

Hace muchísimos años –miles de años, de hecho–, en el continente que ahora conocemos como Europa, las personas vivían en grupos pequeños y no tenían monedas ni billetes para comprar cosas. ¡Todavía no los inventaban! La única forma de obtener lo que necesitaban era a través de intercambiar unas cosas por otras. Es decir, de hacer trueque.

Los chanchos –también llamados puercos o cerdos– eran muy útiles para este tipo de negocios pues, a diferencia de otros animales, se les podía engordar con las sobras de la comida hasta que estuvieran grandotes y pudieran ser intercambiados por muchas cosas. En cierta forma, tener un puerquito era, además de un símbolo de prosperidad, una forma de ahorrar; de ahí que hoy en día las alcancías conserven la forma de este regordete animalito.

Ahorrar es la mejor forma de obtener aquello que queremos. En este número te presentamos al **Chancho Comemonedas**, tu mejor aliado para comprar ese regalo que nadie te dio.

¡Arma el tuyo!

Necesitarás:

- Tijeras
- Cúter o exacto
- Pegamento
- Una hoja de caple, opalina o algún cartón firme que puedas recortar (como una caja de zapatos, la pasta de un cuaderno que no utilices o dos cartulinas pegadas).
- La ayuda de un adulto si aún eres muy joven.

Una vez que reúnas todos los materiales, sigue estas instrucciones:

1. Recorta por la línea punteada de color azul la figura que aparece en la página 79. Asegúrate de que todos en casa ya hayan leído esa página. En caso de que no te dejen cortar la revista, sácale un copia fotostática a color o escanéala y luego imprímela.

2. Pega la figura que recortaste sobre la hoja de caple, opalina o cartón que hayas conseguido.

3. Vuelve a recortar la silueta. Obtendrás la misma cruz, ¡sólo que ahora será más fuerte!

4. Con el cúter (y de preferencia con ayuda de un adulto) haz las cortes que están marcados con color rojo. Éstos serán las ranuras donde embonarán las pestañas y aquélla por donde alimentarás con monedas al Chancho Comemonedas.

5. Escribe en los lados que serán los costados de tu chancho para qué estás ahorrando y en cuántos días lo obtendrás. Para saber cuánto tardarás en juntar para comprar aquello que tu corazón desea, llena la tabla del proyecto de ahorro que está en la siguiente página.

6. Arma tu Chancho Comemonedas tal y como se muestra en las imágenes.

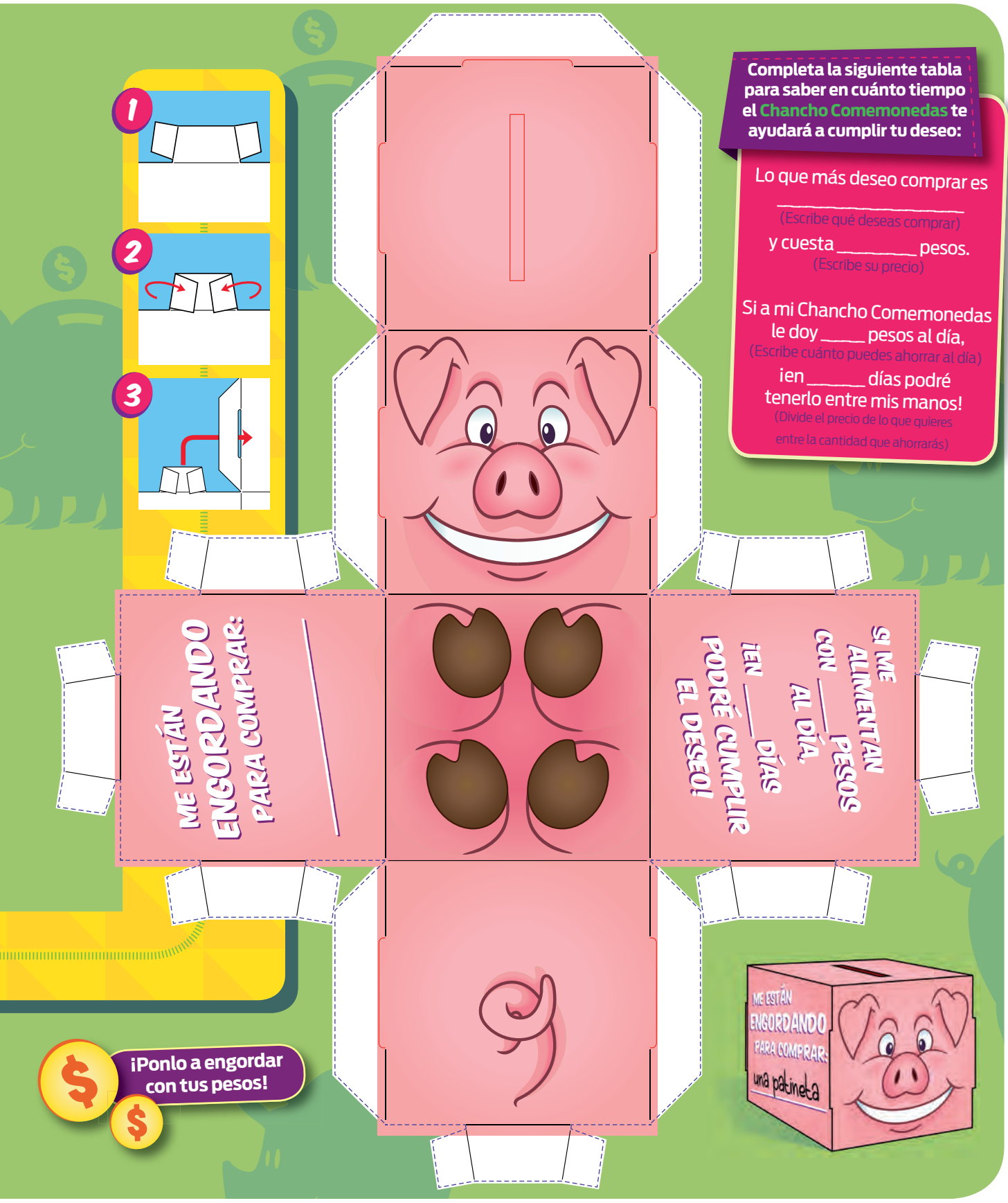


Gráfico: Bruno Piña

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Síguenos en Twitter: @profeco

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts*, y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, Zona Metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: entra en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor en **asesorías@profeco.gob.mx**

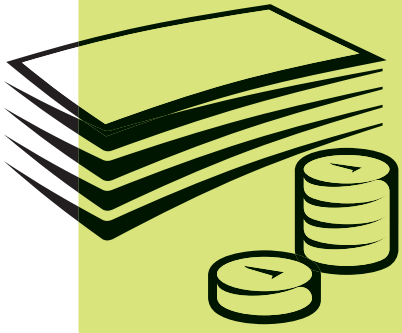
Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelgación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).



Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9:00 a 18:00.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879 (a un lado del SAT), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Colimán, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2ª y 4ª Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5528 7419

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 Sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Oriente, planta baja, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22 (frente al Seguro Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 Poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. República de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohténcatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohténcatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

EL TURNO DE →

Carmen Beato

Consumidora

Es una de las actrices mexicanas más versátiles y activas del cine nacional e internacional, aunque también podemos verla en el teatro o la televisión. Acompañada de su perro "Toto", Laura Beato nos cuenta que es una consumidora consciente que se guía por el respeto al medio ambiente y por la sustentabilidad de su país.

Fotografía: Rodolfo Valtierra

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
Una supercomida con mis cuates y regalos para mi mamá.

¿Cuál ha sido la peor compra de tu vida?
¡La acabo de hacer! Una vaporera que vi en un infomercial, que "disque" plancha, limpia y purifica, y ¡no sirve para nada! La devolví y la recibieron, pero volvieron a cobrarme el envío... Son unos tramposos.

¿En qué gastas sin miramientos?
En comer rico y en viajar.

¿Qué alimento le das a tu perro?
Yo se lo preparo, porque me gusta que coma sano y me sale más barato que las croquetas... imagínate cuánto come un perro de su tamaño. Le hago sus higaditos con avena, que es un alimento maravilloso, amaranto y muchas verduras.

¿Das buenas propinas?
Siempre doy propinas en todos lados: al mesero, al organillero, al gasolinero y al "viene viene".

¿Revisas las etiquetas de los productos que compras?
Como muy natural, casi no compro enlatados ni procesados. Pero sí me fijo, sobre todo en que sea mexicano.

¿Por qué prefieres productos mexicanos?
No me gusta que nos manden de otros países lo que ya está a punto de caducar o que, por ser de mala calidad, no lo pueden vender allá y a nosotros sí nos lo venden. Por supuesto, hay excepciones.

¿Reparar un artículo dañado o comprar otro?
Reparar. Reciclo todo. Recientemente arreglé mi casa y renové todos los muebles, quedaron como nuevos.

¿Qué no soportas que se desperdicie?
La comida, el agua, el papel, la luz, el gas; me molesta mucho el desperdicio. Hay que reusar todo lo que se pueda.

¿Qué piensas de la mercadotecnia orientada a las mujeres?
Pienso que las incita a dejar de comer y a autorturarse para no envejecer dignamente.

¿La cultura es un producto de consumo?
Sí, y de primera necesidad. El conocimiento y el arte son las mejores armas antienvejecimiento y antisoledad... la música, la lectura, siempre acompañan.

¿El cine mexicano tiene futuro?
Mucho, hay mucho talento en todas las disciplinas. Lo que hace falta es una buena distribución y promoción de las películas para que la gente las vea.

Espacio Lúdico

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

En colaboración con Profeco, el MIDE incursiona en la Educación para el Consumo

A través de múltiples y divertidas actividades, los pequeños consumidores podrán identificar las consecuencias individuales, sociales y medioambientales de sus decisiones de consumo. Aunque este espacio está enfocado a niños y niñas de entre 7 y 12 años, pueden participar jóvenes y adultos.

Súmate a la promoción de una cultura de consumo responsable. Trae a tus hijos a que aprendan jugando.

mide® MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA

Profeco

MUSEO INTERACTIVO DE ECONOMÍA

Informes y reservaciones al (55)51304300 ext 781 y atencion.publico@mide.org.mx

Abierto del 26 de septiembre de 2012 al 30 de enero de 2013,
de martes a domingo de 9:00 AM a 6:00 PM.
Tacuba 17, Centro Histórico.

Portal del Consumidor Profeco

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter:
@profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar inteligentemente:
consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que repre sentan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

Soy consumidora y tengo el PODER

Profeco

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Para iniciar el año te proponemos dos recetas. La primera es una opción vegetariana: tortitas de calabaza. Ésta es una de las verduras bajas en sodio y con alto contenido de hierro. La proteína en este platillo proviene principalmente del huevo y del queso, y se complementa con las vitaminas, minerales y carbohidratos que proporcionan las papas y los demás vegetales. Como ves, se trata de una muy buena opción para no echar de menos la carne.

La segunda propuesta proviene del mar: en este platillo se balancean perfectamente los carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales, coronando con la carne de pescado que, como sabemos, es pura proteína, con menos grasas saturadas que las otras carnes rojas. Recuerda que no todos los pescados son iguales: los hay azules (aquellas especies migratorias cuya carne presenta niveles de grasa superiores al 6%) y blancos, que contienen menos grasa, pues la carne posee un porcentaje mínimo (2% de su peso), por lo que el aporte calórico es también muy bajo, importante para los que cuidan la línea.

Profeco

Fotos: Armando Rodríguez. **Estilismo culinario:** Nelly Güereña.

101. TORTITAS DE CALABAZA RELLENAS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 610 * Proteínas 20 g * Grasa 28 g * Colesterol 177 mg * Fibra dietética 5 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 12 calabacitas redondas (criollas) chicas (1 kg)
- 300 g de queso fresco en cuadritos
- 4 huevos (220 g), separadas las claras de las yemas
- 960 g de papitas cambray, cocidas y peladas enteras
- 360 g de tortillas
- 6 cucharadas de harina (60 g)
- 3 jitomates bola (660 g) asados
- 1 trozo de cebolla (60 g) asada
- 1 rama de cilantro (5 g)
- 1 diente de ajo (2 g) asado
- Orégano (al gusto)
- 120 ml de aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Despunta las calabazas y pártelas de forma horizontal. Ahuécalas retirándoles las semillas con una cuchara.
2. En una charola, colócalas sobre papel antiadherente, espolvorea sal y orégano sobre ellas y hornéalas a 180 °C durante 20 minutos, o el tiempo necesario para que se cuezan (sin que se ablanden demasiado).
3. Rellénalas con el queso y empálmalas de nuevo. Con la protección de una hoja de plástico o papel aluminio, colócalas en una prensa manual para tortillas y aplánalas ligeramente. Ya aplanadas, si es necesario puedes sujetarlas con unos trozos de palillo. Enharínalas.
4. Aparte, bate las claras a punto de turrón, agrega las yemas y 1 o 2 cucharadas de harina y sigue batiendo hasta que se logre una mezcla uniforme.
5. Reboza las tortas en el huevo batido y dóralas en fritura profunda por ambos lados; escúrrelas sobre papel absorbente, cambiando el papel cuantas veces sea necesario.
6. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y el cilantro; vierte la mezcla en una cazuela y cuando suelte el hervor añade las papitas cocidas. Salpimienta y deja hervir hasta lograr la consistencia deseada.
7. Sirve las tortas con el caldillo y las papitas. Acompaña con tortillas calientes.

102. ARROZ VERDE CON PESCADO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 460 * Proteínas 27 g * Grasa 20 g * Colesterol 70 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 2 tazas de arroz lavado y escurrido (270 g)
- 700 g de filetes de pescado cortados en trozos medianos
- 1 manojo de cilantro lavado (120 g)
- 2 zanahorias cortadas en tiras (200 g)
- 250 g de ejotes
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 1 diente de ajo finamente picado (2 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 3 cucharadas (30 g) de mantequilla
- 4½ a 5 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Licua la cebolla y el cilantro con un poco de agua. Reserva.
2. Dora ligeramente el arroz junto con el ajo. Posteriormente agrega los trozos de pescado al arroz y sofríelos.
3. Agrega la salsa colada y el agua restante que consideres suficiente. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Cuando el líquido suelte el hervor, tapa la cazuela y deja cocer a fuego bajo durante 25 minutos o hasta que el agua se haya consumido totalmente.
5. Aparte, cuece al vapor las zanahorias y los ejotes despuntados. Saltéalos en 3 cucharadas de mantequilla, y salpimienta.
6. Sirve el arroz acompañado de las zanahorias y los ejotes como guarnición.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, a cargo del chef Edgar Núñez en **Platillo Sabio Profeco,** programa de televisión en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

@EdgarNunezM

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468